
شرايها عليا؟
الديتوكس
علياء المؤيد
س/ج التخلص من السموم
ملهمون
للنشر والتوزيع

الديتوكس

علياء المؤيد

الكتاب: شرايها عليا؟ الديتوكس

المؤلف: علياء المؤيد

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: أكتوبر 2019

الطبعة العاشرة: ديسمبر 2019

التصنيف العمري: E



الرقم الدولى المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-36-156-5

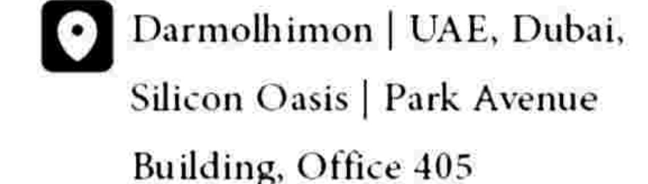
إذن الطباعة: MC-10-01-6651346

الطباعة : Masar Printing Press

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقا لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

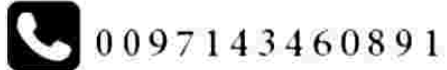





Darmolhimon | UAE, Dubai,
Silicon Oasis | Park Avenue
Building, Office 405


darmolhimon


www.darmolhimon.com


0097143460891



الفصل الأول

مقدمة

قصتي مع الديتوكس

«نعم؟ ماذا قلت؟ تضع ماذا؟ أين؟»

لم أستطع أن أخفي دهشتي عندما سمعت عن تنظيف القولون بالحقنة الشرجية لأوَّل مرة، بهدف إزالة السموم من الجسم، وتصفية الكبد. وتضاعفت دهشتي عندما اكتشفت أن الحقنة تحتوي على القهوة !

ولكن لم تكن هذه الصدمة الوحيدة في عالم الديتوكس، والطب البديل الذي وجدت نفسي فيه.

كنت أباشر حياتي سعيدة بجهلي عن كلّ شيءٍ يتعلق بالصحة. لم أكترث للأكل الصحي، لم أتناول أيّ مكملات، لم أكن أفكر في صحتي؛ بل في

دراستي، ومستقبلي المهني في مجال العلاقات العامة والتسويق.

الصحة كانت آخر همِّي. إلى أن مرضت. واضطررت لأن أباشر صحتي بنفسي، حيث إني لم أجد أية إجابات شافية لدى الطب الحديث.

وهكذا بكل بساطة، بدافع الشفاء، دخلت عالم الطب البديل والمكمِّل.

واكتشفت أنني كلما أبحرت فيه أكثر، ازداد عمقًا.

دخلت في عالم الغذاء والمعادن والفيتامينات والسموم والعصائر..ومثل دهشتي عن الحقنة الشرجية، هكذا كانت رحلتي مع الديتوكس. دهشة بعد دهشة.

إلى أن تقبلت أن هذا الإنسان، المخلوق العظيم المدهش لا ينقصه شيء إلّا العلم.

ولكن الكثير منا لا يصل للتطور الصحي لأحد هذه الأسباب:

لأنه لا يمتلك المعلومات الكافية عن الطب البديل والمكمّل (الذي هو بالأصحّ الطب الأصلي).

لأنه لا يصدّق ما يقرأ عن منظور الطب البديل والمكمّل للصحة، خاصة عن الديتوكس.

لأنه لا يريد أن يصدق، لكي لا يضطر إلى أن يغير نمط حياته وخياراته الحالية.

لأنه لا يمتلك القدر الكافي من المرونة (وليس قوة الإرادة)، لكي يغيِّر اتّجاهه، ويغيّر خياراتِه.

هدفي مع هذا الكتاب، أن أخرجك من الجهل الصحي الذي كنت أنا بنفسي أعيش فيه.

وأن أعطيك ما يكفيك من المعلومات والأمل لكي تأخذ بزمام صحتك بنفسك.

وأن أحفِزَ فيك الفضول الكافي لكي تبدأ في تفكيك المعتقدات والعادات الخاطئة التي تمنعك من أن تعيش أفضل سنوات حياتك.

شكرًا لك عزيزي القارئ قبولك بدخول عالمي.

المعلومات الموجودة في هذا الكتاب مستوحاة من الأسئلة التي تصلني منكم لتجدّد شغفي بعالم الديتوكس، وكل ما هو طبيعي وشافٍ.

أتمنى لك قراءة سعيدة، وصحة تامة..

علياء المؤيد

الفصل الثاني

هل أحتاج ديتوكس؟

كيف أعرف إن كنت أحتاج ديتوكس إذا لم أعرف المعنى الحقيقي للديتوكس أصلًا؟

خلقنا الله بجهاز ديتوكس متكامل يشمل: الكبد، والجلد، والأمعاء بالأساس، وباقة معقّدة من الفيتامينات، والمعادن التي تساعد الجسم على التخلص من السموم بشكل يومي. لولا هذا الجهاز لما بقيت البشرية على قيد الحياة. ولكن مثل أي شيءٍ آخر، يتعب هذا الجهاز إذا زادت عليه الضغوط. فنحن لا نتوقف عن التخلص من السموم (فجسمك في حالة متواصلة من التنظيف). ولكن تراكم السموم اليومية، وقلّة الحركة، والهموم النفسية، والقلق من العوامل التي قد تتعب جهاز

الديتوكس. فإخراجنا للسموم قد يَتباطأ مع الوقت، وهذا البطء هو الذي يعرضنا للمرض والتعب. فالديتوكس لا يتوقف، ولكنه قد يَتباطأ. وهنا تأتي حاجتنا للديتوكس. الديتوكس هو محاولاتنا لمساعدة الجسم في عمليته الفطرية، ولو لفترة بسيطة، لكي يسهل عليه الاستمرار.

ولكنْ هناك أنواع مختلفة من الديتوكس، وهذا ما يحيِّر الكثيرين من ناحية التعريف.

كيف أعرف إذا كنت أحتاج ديتوكس؟

أغلب الناس تدخل في الديتوكس إذا تعرضت لسموم معينة؛ مثلًا

تحوَّلت إلى منزل دهان الحائط فيه جديد، أو تعرَّضت لزئبق عن طريق حشوات الأسنان، أو التطعيم (انظر فصل مصادر السموم). أو إذا لاحظت أعراضًا صحية معينة. هذه الأعراض قد تكون خفيفة كصداع متكرر أو قوية كمرض مزمن أو خطير. كلها أعراض قد تكون لها علاقة بالسموم.

وفئة أخرى من الناس تدخل في الديتوكس كوقاية، قبل أن تصل الأعراض إلى شيء أخطر.

هل الكل يحتاج ديتوكس؟

المفروض لا. المفروض أن معظم الناس لديها القدرة الطبيعية على الديتوكس الفطري. ولكن الواقع في مجتمعنا المتطوِّر المليء بالسموم اليومية (الجسدية والنفسية) قد تحتاج الأكثرية فيه للديتوكس. ولكن أكثرهم لا يعلمون أنهم بحاجة له.

هل يتأثر الجميع بالسموم بالدرجة نفسها؟

بلا شك إن أعراض السموم تختلف من شخص لآخر. لا يُعقل أن يتأثر رجل في عمر الستين يعمل طوال النهار في مدينة ملوّثة بالدرجة نفسها التي يتأثر بها رجل آخر في عمر الثلاثين يعيش حياة هادئة على ساحل البحر.

لماذا أعراض السموم عندي تتمثل في القولون بينما عند أختي بالصداع؟

بالإضافة لتأثير السموم على الكبد (حيث إنه عضو التنظيف)، فأعراض السموم غالبًا ما تؤثر على العضو الأضعف لديك (ما أسمِّيه أنا بالحلقة الأضعف). كمثال، الرئتان قد تكونان الحلقة الأضعف لدى

المدخّن، أو العمود الفقري الحلقة الأضعف لدى عامل البناء. ممَّا يعني أن مكان المرض له علاقة بالجزء الأضعف في جسمك. عن نفسي، بسبب كثرة المضادات الحيوية في طفولتي وسنوات المراهقة أصبح الجهاز الهضمي لَدَيّ هو حلقتي الأضعف؛ لأنها أثرت على البكتيريا النافعة لدَيّ.

ما هي أعراض السموم؟

بعض الأعراض التي قد تعطينا انطباعًا بوجود السموم في الجسم تشمل: التعب غير المبرّر، الغضب، النسيان، قلة التركيز، حبوب وبثور في البشرة، تساقط شعر، مشاكل هضمية. حساسيات، صداع، لخبطة في الهرمونات، زيادة، أو نقصان في الوزن بدون تبرير، سرطان (نعم السرطان عرض)، والكثير من المؤشرات الأخرى. وطبعًا قد تزيد أو تقصر هذه الأعراض بناءً على صحة الشخص.

ولكن لأن هذه الأعراض شاملة، وقد تكون لها مسبِّبات مختلفة، نادرًا ما تُنسب للسموم، فتعالج بالأدوية التي على المدى الطويل (والقصير أيضًا في بعض الحالات) تضيف إلى نسبة السموم وتزيد الأمر تعقيدًا.

هل الجميع قادرون على اتِّباع نظام الديتوكس؟

أنظمة وأنواع الديتوكس كثيرة. فيجب على الشخص اتِّباع النظام المناسب له، ومناسب للحالة الصحية التي يمرُّ بها. كمثال: الأفضل البدء بنظام بسيط لتعويد الجسم. بعض الأشخاص يدخلون في نظام ديتوكس صعب وقوي بدون تهيئة، فيتعرضون للمضاعفات.

في حالة الحوامل، والمرضعات. الأفضل تفادي الديتوكس حيث إن

المشيمة أثناء الحمل شديدة الامتصاص، وقد تمتص جزءًا من السموم التي حرّكها الديتوكس من مكان مخزونها (في الدهون) لكي يخرجها. أيضًا، السموم التي تخرج من الجسم تخرج عادةً عن طريق إفرازات الجسم مثل: العرق والبول، ولكنْ تخرج أيضًا في حليب الأم إذا كانت مرضعة، وقد يتعرَّض الطفل الرضيع لسموم هو في غنًى عنها.

الأطفال وكبار السن، والمرضى لا أنصح بأن يدخلوا في نظام ديتوكس إلَّا للضرورة، وبإشراف مختصّ.

هل تستطيع الحائض اتّباع نظام الديتوكس؟

نعم. في الواقع الحيض هو بنفسه ديتوكس للرحم. ولكن على الحائض

اتِّخاذ إجراءات راحة أكثر بما أنها في حالة فقدان دم.

الإجابة على هذا السؤال أيضًا تعتمد على كثافة الدورة الشهرية، ومدى تأثيرها على المرأة من ناحية الألم والتعب. الدورة الشهرية لا يجب أن تكون متعبة إذا كان الشخص يتبع نظام حياة صحي. فإذا كانت دورتك متعبة، قد يكون من الأفضل تحسين الأكل ونمط الحياة لتتوازن الهرمونات، وتتحسّن الدورة الشهرية قبل اتّباع نظام ديتوكس.

هل يصلح الديتوكس للمرضى (مثلًا مرضى الغدة الدرقية)؟

في أية حالة مرضية، يجب استشارة مختص قبل الإقبال على الديتوكس.

ولكن بصفة عامة، الديتوكس فعّال جدًّا للأمراض المزمنة التي عادةً

ما تكون لها علاقة بالسموم.

كمثال: الغدة الدرقية تتأثر بشكل كبير بتعرُّض الجسم للزئبق، والألومنيوم، والفلورايد التي هي من المواد السامّة التي تؤثر على هذه الغدّة بالذات.

الشيء نفسه مع مرض الزهايمر، والتصلب اللويحي، والباركنسون. كلها لها علاقة بالمعادن الثقيلة وبالأخص: الزئبق، والألومنيوم، والرصاص.

في حالات الأمراض العابرة مثل: البرد والرشح، ديتوكس بسيط مثل صيام العصائر لمدة يوم أو يومين قد يفي بالغرض، ويعطي الجهاز المناعي ما يحتاجه لإيقاف المرض.

كما سترى في الأجزاء الأخرى من هذا الكتاب، الديتوكس البسيط بين فترة وأخرى لا يفي بغرض العلاج فقط، إنما الوقاية أيضًا.

ما هي الأعضاء والأجهزة في الجسم المعنية بالديتوكس؟ أعضاء الجسم كلها في تناغم، وتتواصل مع بعض لإخراج السموم بشكل يومي. ولكن أهم الأعضاء المعنية بالديتوكس هي: الكبد، الكلى، الجلد، الأمعاء، والقولون.

هل يتحسّن تكيُّس المبايض مع الديتوكس؟

الكبد هو العضو الرئيسي المسئول عن الهرمونات. إذًا، فأية تصفية للكبد (بالديتوكس) قد يكون لها تأثير إيجابي على أعراض وأمراض الهرمونات مثل: تكيّس المبايض، آلام الدورة الشهرية، انقطاع الدورة، مشاكل الحمل، إلخ.

هل سيساعدني الديتوكس في التنحيف؟

لا أحب أن أسمع عن شخص بدأ ديتوكس بهدف التنحيف؛ لأن الديتوكس مفعوله أعمق، وأسمى، ومختلف.

ولكن نعم، في أغلب الحالات، قد ينتج عن الديتوكس فقدان وزن؛ بسبب أن السموم غالبًا ما تكون مخزنة في الدهون. وجسمك يخزنها في

الدهون حماية لك. بمعنى أنه إذا زادت سمومك لن يسمح لك جسمك

بالتخلص من الدهون بسهولة؛ لأنه يستخدمها لأغراض حماية من السموم، وتخزين لها. لهذا السبب، نظام الديتوكس الفعَّال الذي يخلصك من السموم قد يخلصك أيضًا من الحاجة لبقاء مخزون الدهون. فنجد أن فقدان الوزن الزائد يصبح أسهل بعد الديتوكس.

أخشى أن أنحف مع الديتوكس؟

تخليص الجسم من السموم إذا تم بطريقة صحيحة يعيد الجسم إلى وزنه الصحي. قد يعني هذا نقصانًا مؤقّتًا في الوزن (خاصة للخلايا الدهنية الحاملة للسموم) إلى أن يعادل الجسم وزنه مرة أخرى. ولكن على المدى الطويل يتحسن الوزن. بما أن إزالة السموم ساهمت في امتصاص أقوى للفيتامينات والمعادن - يعني صحة أفضل.

من ناحية أخرى، نحن كمجتمع ننظر للنحافة بنظرة سلبية. ناسين أن النحافة من مقوِّمات العمر المديد والصحة. فهل تخاف النحافة بسبب صحي؟ لأن الصحة تكمن في النحافة أكثر من البدانة في معظم الحالات. أو هل تخاف النحافة بسبب مجتمعي وبرمجات ممَّن حولك؟ أعد النظر في الموضوع.

بالإضافة إلى ذلك، أشكال الأجساد تختلف، وبعض الناس جسمهم يميل إلى النحافة، فإرغامه على زيادة الوزن يسبّب مشاكل صحية جديدة.

إذا تسبّب الديتوكس في النحافة لديك، فكر في زيادة نسبة العضلات في الجسم بالرياضة، وواظب على الأكل الصحي لتغذية الجسد، وليس فقط لتسمينه.

ما علاقة الحساسية بتراكم السموم؟

من المعروف أن بعض السموم مثل المعادن الثقيلة (مثلًا: الزئبق، الألومنيوم، الكادميوم) قد تضعف الجهاز المناعي ممًّا قد يزيد قابليتنا للحساسيات. أيضًا بسبب هذه السموم يستهلك الجسم الفيتامينات، والمعادن لإخراج السموم بدل استخدامها لتقوية المناعة، وبناء الخلايا.

الحساسيات الجلدية، والطفح الجلدي قد يدل على تراكم سموم في الجسم يحاول إخراجها عن طريق الجلد.. إذا تراكمت الى حدود أعلى من قدرته على إخراجها عن طريق الأعضاء الأخرى.

هل تَصَبُّغات الجلد من أعراض السموم؟

تصبُّغات الجلد لها أسباب مختلفة منها خلل في توازن المعادن والفيتامينات.

ولكن من ناحية السموم، قد يكون للتصبُّغات علاقة بتراكم الحصوات في الكبد والمرارة، حيث إن أيَّ احتقان في المادة الصفراوية، قد ينعكس في التصبُّغات الجلدية في الوجه، أو اللسان، أو أيّ مكان آخر في الجسد. عن نفسي، وجدت أنَّ اتّباع خطوات الإزالة الآمنة

للحصوات (طريقة خاصة ومدروسة يتحدث عنها مختلف المختصين - احضر دورات أكاديمية علياء) فعَّالة جدًّا في التخلص من التصبُّغات.

بينما إخراج الحصوات بهذه الطريقة قد لا يعتبر ديتوكس بالتعريف العادي، ولكنه تنظيف للكبد والمرارة اللذين هما العضوان الأهم في الديتوكس. يعني كأنك تنظِّفُ جهاز التنظيف؛ لكي يعمل بطريقة فعَّالة أكثر.

هل ينفع الديتوكس لمحاربة «الكانديدا»؟

«الكانديدا» فطريات لها بروتوكول معيّن لمحاربتها.

ولكن بشكل عام أيّ ديتوكس قد يكون له تأثير إيجابي على المناعة، والمناعة هي التي تبقي «الكانديدا» تحت المراقبة.

البكتيريا النافعة في الأمعاء أيضًا تعتبر جزء كبير من المناعة، وتلعب دورًا في الحد من انتشار الفطريات.

هل هناك مضاعفات للديتوكس؟

سوء فهم الديتوكس والدخول فيه بطريقة مباشرة بدون تهيئة قد يكون له مضاعفات نعم. مثل التعب، التغيُّر الحاد في الوزن، اضطراب في النفسية، إلخ.

لذلك مهم فهم الديتوكس، وأسباب الخوض فيه. والعمل مع مختصّ لتتبين ما يناسبك، خاصة في الحالات المرضية.

الفصل الثالث

أنواع الديتوكس

وآخر صيحات الموضة

ما هي أنواع الديتوكس؟

الديتوكس أنواع منها بسيط، ومنها ما هو أكثر تعقيدًا من ناحية المدة والمحتوى، مثل:

التحويل للنظام النباتي البحت لبضعة أيام؛ لكي يرتاح الجهاز الهضمي والكبد. هذا النوع من الديتوكس هو الأسهل، وممكن اتِّباعه لمدة طويلة، أو حتى للأبد (مع مراعاة الجودة في الحصول على البروتين النباتي).

التحويل للنظام النيِّيء، حيث يكون الأكل كله طازجًا وغير مطبوخ؛ لكي يحتفظ بعناصره الغذائية. فيشمل هذا النظام الكثير من الخضروات والفواكه وعصائرها، والبقول والحبوب المبرعمة،

والمكسرات والبذور النيئة وحليبها، وماشابه.

هذا النوع من الديتوكس لطيف على الجسم، ونتائجه فعَّالة؛ ولكن يحتاج إلى تحضير وتخطيط (خاصة أثناء الأكل خارج المنزل)، وقد لا يناسب ذوي المشاكل الهضمية؛ لأنه يحتاج لأنزيمات هضم قوية.

بما أن هذا النظام ممكن أيضًا اتّباعه لمدة طويلة (لسنوات في بعض الحالات) يجب أيضًا مراعاة مصادر الأكل للتأكد من الحصول على مختلف الفيتامينات، والمعادن، والبروتينات النباتية.

هل الصيام يعتبر «ديتوكس»؟

بعض من أنواع الصيام تعتبر «ديتوكس» نعم، مثلًا صيام رمضان (إذا كان الأكل بعد الإفطار صحيًّا).

وهناك أنواع مختلفة من الصيام التي ينصح بها المختصُّون للوصول إلى الصحة، وأيضًا لها تأثير على إزالة السموم من الجسم، منها:

النوع الأول: الصيام المتقطع لمدة 12 أو 16 ساعة متتالية كل يوم، أو كم مرة في الأسبوع. في هذا النوع، مسموح بأن يشمل الصيام ساعات النوم، ومسموح بشرب الماء أيضًا، أو شاي الأعشاب.

النوع الثاني: تقليد الصيام؛ وهو عدم الامتناع عن الأكل ولكن تقليل الكميات بدرجة كبيرة (إلى ثلث أو ربع ما كنت تأكله) لبضعة أيام لكي يظن الجسم أنك صائم. فتحصل على الفوائد الجسدية للصيام دون الجوع الشديد.

النوع الثالث: صيام السوائل، ويشمل شرب سوائل فقط، مثل عصائر الخضار فقط طوال اليوم،أو عصائر خضار مع شوربات نقية مصفّاة. (المزيد عن صيام السوائل لاحقًا).

النوع الرابع: صيام الماء. وهو شرب الماء النقيّ فقط ليوم كامل، أو أكثر (هناك من يضيف مكمّلات المعادن، والأملاح لهذا النوع من الديتوكس تفاديًا للتعب الذي قد ينتج). الأفضل اتّباع هذا النظام تحت إشراف مختصٍّ. (المزيد عن صيام الماء لاحقًا).

ما هي المدة المناسبة للديتوكس؟

الديتوكس يتراوح في المدة من يوم واحد إلى بضعة أشهر. حيث

يعتمد على الحالة الصحية، والعمر، ونمط الحياة. ويعتمد أيضًا على أهداف الديتوكس.

الأفضل أن تقرِّرَ بخصوص ما يناسبك مع مختصٍّ.

أيُّ نوع من الديتوكس يناسبني؟

هذا سؤال يتطلب منك أن تتعرف أكثر على جسدك، ومستوى صحتك.

إذا كانت كمية السموم لديك عالية، مثلًا إذا كنت مدخِّنًا، أو تشرب الكثير من القهوة،أو المشروبات الغازية، أو الكحول قد تشعر بالتعب إذا دخلت مباشرة في ديتوكس عميق وقوي. اقرأ باقي الكتاب؛ لتتعرف على مصادر السموم، وأعراضها؛ لكي تعرف مدى تضرُّرك.

أفضل ديتوكس هو الديتوكس التدريجِيّ الذي يساعدك في تفادي المضاعفات وأعراض الانسحاب.

ممكن أيضًا أن تتعرف على نوع الديتوكس الذي يناسبك عن طريق تجربته ومراقبة الأعراض. الديتوكس سيعرفك على نواحٍ جديدة من صحتك.

كم مرة أكرر الديتوكس؟

إذا اخترت نوعًا خفيفًا من الديتوكس (صيام العصائر مثلًا) ممكن أن تكرره أسبوعيًا أو شهريًا. كمثال، يُنصح بصيام العصائر مرة في الأسبوع، أو ثلاثة أيام متتالية في الشهر.

إذا اخترت نوعًا مكثَّفًا وصعبًا من الديتوكس، قد يكون أفضلَ لو كان تكراره سنويًا فقط؛ لأنه متعب، وقد يستنزف طاقات الجسم.

القرار يعود لك، ولحالتك الصحية.

هل هناك ديتوكس خاص بالبشرة؟

ديتوكس البشرة له علاقة مباشرة بديتوكس الجهاز الهضمي والقولون. أي، عندما ينظف القولون تنظف البشرة.

أنا شخصيًا، لا أؤيد التنظيف الخارجي للبشرة بدون أن يتمّ تنظيف الجسم من الداخل؛ لأن كل ما يحدث للبشرة هو انعكاس لما يحدث في الداخل.

شرب العصائر الخضراء يوميًا، كمثال، يساعد في تصفية البشرة من الحبوب والبثور.

شرب الماء الكثير، أو صيام الماء أيضًا يساعد في تصفية البشرة.

تفادي السكريات، والأكلات الدسمة، والأكلات الحيوانية مثل البيض، والألبان، واللحوم يساهم في تصفية البشرة أيضًا.

إيجاد حلول فعّالة للإمساك أيضًا يلعب دورًا كبيرًا في تصفية البشرة.

تنظيف الكبد والمرارة من الحصوات، واحتقان المادة الصفراوية قد يساهم في تقليل، أو إزالة التصبُّغات الجلدية، وتصفية البشرة.

هل يسبِّب صيام الماء التعب؟

إجابة تتكرّر من مجرِّبي صيام الماء إن صيام الماء صعب في البداية (أول 3- 4 أيام) وبعدها تعود الطاقة، ويصبح أسهل.

ولكن، هناك اختلاف في آراء المختصّين بالنسبة لصيام الماء، حيث إنَّ بعضهم يقولون إن نقص المعادن، والأملاح لأيام متتالية قد يكون

فيه خطر على الجسم.

والبعض الآخر يقولون إنه أسرع طريقة للتشافي لما يحدث من سرعة في التشافي عند الامتناع عن الأكل.

في رأيي إن الشخص المقبل على صيام الماء المتواصل يجب أن يكون مهيًا جسديًا، ونفسيًا، وتحت إشراف مختصٍّ، ومُلِمٍّ بالأعراض التي قد تطرأ مثل التعب والإرهاق. ولكني لا أمانع أن يجرب صيام الماء لمدة 24 ساعة بين الحين والآخر، حيث إن المدة قصيرة.

الشخص المريض (بالسرطان مثلًا لأن الدراسات تشير إلى فوائد صيام الماء على هذا المرض) قد يكون مضطرًّا بسبب ضيق الوقت إلى أن يُقبل عليه مباشرة. والأفضل أن يكون تحت إشراف مختص، حيث إنه ليست كلُّ الحالات السرطانية تكون لديها القوة الجسدية للإقبال عليه.

عصير الخضار اليومي هل يجب أن يكون على الريق؟

لا يشترط أن يشرب على الريق. هناك من يناسبه على الريق، وآخرون يضايقهم، أو يضايق معدتهم.

الهدف أن يكون العصير طازجًا، ويُشرب في أقرب وقت ممكن من وقت عصره؛ لكي لا تقلَّ الفوائد.

صيام الاثنين والخميس هل يعتبر ديتوكس؟ وماذا عن صيام رمضان هل هو «ديتوكس»؟

نعم صيام رمضان، أو صيام الاثنين، والخميس يعتبر ديتوكس؛ ولكن فقط إذا كان الفطور صحيًا بدون حلويات، أو أكلات دسمة. وأفضل أن يكون بدون أكلات حيوانية. شهر رمضان في العالم العربي غالبًا

مـا تطغى عليـه الحلويـات، والمشـروبات المحـلّاة، والأكـل الدَّسـم الحيواني والمقلي، وهذا ينفي مفعول الديتوكس. ولكن رمضان إن تمّ اتِّباع الخطوات الصحية فيه، فقد يكون ديتوكس ممتاز.

هل يجب أن أكون نباتيًا في فترة الديتوكس؟

لنتائج أفضل، نعم الأفضل أن تتحول إلى النباتية البحتة - vegan - فـي فتـرة الـديتوكس؛ لأن الأكـلات الحيوانيـة صعبة علـى الهضـم والكبد، وتستنفد كمية أكبر من طاقات الجسم.

هـل سـيتوقف جسـمي عـن إخـراج السموم إن لم أطبق أيّ برنامج للديتوكس؟

لا. جسـمك فـي ديتـوكس متواصـل فـي الاسـتعانة بالكبد، والكلى، والجلد، وأجهزة أخرى في الجسم تساعده في إخراج السموم بشكل متواصل.

وإذا كنت لا تطبق أي ديتوكس، سيواصل الديتوكس؛ ولكن بشكلٍ أبطأ ممّا قد يساهم في تراكم السموم على المدى الطويل خاصة إذا كان تعرُّضك لها عاليًا.

لذلك، فتطبيق برنامج ديتوكس بين الحين والآخر ينفع الجسم.

ما أسهل طريقة لإخراج السموم إذا كنت لا أريد أن أطبق أي برنامج ديتوكس؟

شرب الماء، والإكثار منه. هذا سيساعد الأمعاء والكُلَى في إخراج السموم بشكل متواصل.

احرص على أن تكون جودة الماء عالية، واشرب الكثير منه على

مدى النهار إلى أن يتحوَّل لون البول إلى الباهت، أو بلا لون.

ماذا عن تنظيف الكبد والمرارة؟ هل هو ديتوكس، وكيف هي طريقة عمله؟

تنظيف الكبد والمرارة من الحصوات، واحتقان المادة الصفراوية له خطوات معينة، ومدروسة؛ ويجب اتِّباعها بأدقِّ تفاصيلها، لكي تحصل على النتيجة المطلوبة بدون المضاعفات. هذا البرنامج لا يعتبر ديتوكس؛ ولكنه يعتبر تنظيفًا لأعضاء الديتوكس لتحسين عملها، فبما أن الكبد والمرارة لهما دور كبير في تخليص الجسم من السموم، فإن تنظيفهما يحسِّن من عملهما على المدى الطويل.

الطريقة تشمل تغييرًا في النظام الغذائي بالإضافة إلى عصير تفاح بكميات كبيرة لمدة ستة أيام، وفي اليوم السادس مشروب الملح الإنجليزي، ويليه خليط من عصير الحامض مع زيت الزيتون.

تشمل الطريقة أيضًا تنظيفًا للقولون، والكثير من التفاصيل المهمة. تأكد من أن الطريقة التي تتبعها آمنة، وتشمل فترة التهيئة، حيث إن الكثير من الطرق الموجودة اليوم على الإنترنت غير آمنة، وقد تتسبَّب في التصاق الحصاة في القناة المرارية أثناء خروجها. وابحث أيضًا عن برنامج يشرح لك كيف تتفادى تكوين الحصوات في المستقبل. (احضر دورة تنظيف الكبد والمرارة على أكاديمية علياء لكل التفاصيل عن الطريقة الآمنة لإخراج حصوات الكبد والمرارة.)

هل طريقة تنظيف الكبد والمرارة من الحصوات ممكن أن تخرج حصوات الكلى أيضًا؟

لا. حصوات الكلى لها بروتوكول مختلف تمامًا، ويحتوي على أعشاب

مخصّصة لتفتيت، وإخراج حصوات الكلى بطريقة آمنة. والأفضل الشروع في تنظيف الكبد والمرارة، ثم بعدها تنظيف الكُلَى؛ لكي تقوى كلٌّ الأعضاء المتعلقة بإخراج السموم.

احضر دورة تنظيف الكلى على أكاديمية علياء.

الفصل الرابع

أعراض الديتوكس

ما هي أعراض الديتوكس، وبماذا سأشعر؟

أوَّلًا: أعراض الديتوكس لا تنطبق على الجميع. هناك الكثير من الناس الذين يتبعون نظام الديتوكس بدون أي أعراض. ولكن إذا بدأت نظام ديتوكس، وشعرت بأعراض غير مريحة لا تخفْ، فأنت لست وحدك. عادي جِدًّا أن يشعر البعض بأعراض غير مريحة، خاصة في الأيام الأولى من الديتوكس، تشبه أعراض الانسحاب. هذه الأعراض

قد تشمل: الصداع، التعب، الخمول، أو في بعض الأحيان قد نجد أعراضًا تشبه الزكام والحُمّى، أو حتى حساسيات، وطفح جلدي.

هذه الأعراض قد تكون بسبب خروج السموم من الجسم، أو قد تكون أعراض انسحاب بعد أن تعوّد الجسم على أكلات معينة، أو منبِّهات، فلا بد أن يشعر بالضيق بعد الامتناع عنها.

بإمكانك أن تنظر لهذه الأعراض كضريبة للسنوات التي قضيتها في التعرض للسموم دون أن تفعل شيئًا. ضريبة سكوتك دون التطرق للحلول.

ولكن أعراض ديتوكس ما زالت أفضل من أعراض مرض يحدث لاحقًا.

فالديتوكس استثمار في صحتك سيعود عليك بالنفع لاحقًا، حتى لو كان مصاحبًا لبعض الأعراض المؤقتة.

كم مدة أعراض الديتوكس؟

في أغلب الحالات تتحسن الأعراض بعد اليوم الرابع من الديتوكس. ولكن قد يحتاج البعض لمدة أطول للتأقلم.

في كلِّ الحالات قد تطمئن أكثر إذا شعرت بأن الأعراض عابرة، وتحتاج فقط للصبر.

هل ممكن أخذ أدوية للصداع الناتج عن الديتوكس؟

أخذ الأدوية أثناء فترة الديتوكس يلغي، أو يقلل مفعول الديتوكس، حيث إن الهدف هو التقليل من السموم، وليس زيادتها. وطبعًا كلّ دواء (حتى لو كان نافعًا) له مضاعفات، ومفعول مُضِر حتى لو كان يؤدي الغرض لفترة موقتة.

طبعًا لا تستطيع إيقاف أيٍّ من أدويتك بدون استشارة الطبيب الذي أعطاك إيَّاها. ولكن ما أتكلم عنه هنا هو أخذ الأدوية العشوائية مثل مسكنات الألم لأيِّ عرض، ولو كان صغيرًا، له مضارّ أكثر من المنافع.

فإذا كنت تستطيع أن تتعايش مع أعراض الديتوكس، فسيعود عليك هذا بالنفع الأكبر.

شراب الديتوكس يسبب لي غثيانًا؟

أسمع من ناس يشعرون بالغثيان عند شرب العصير الأخضر، وهذا قد يكون بسبب نسبة السموم العالية في جسمك التي تعطيك الشعور بالغثيان. مع الوقت واعتياد شربه يتحسن الوضع. نصيحة: ممكن تقليل كمية العصير في البداية، وزيادتها تدريجِيًّا عندما يعتاد عليه الجسم.

هل تشربه على معدة فارغة؟ إذا كان الجهاز الهضمي حسّاسًا، أو غير صاحٍ تماماً قد يحدث هذا. في الواقع هذا ما كان يحدث لي أيام مشاكلي الهضمية وآلام المعدة. في هذه الحالة ممكن شرب العصير بعد أو بين الوجبات أو تخفيف حِدَّته بالفواكه أو بالماء. مع الوقت عندما تحسنت صحة معدتي بِتُّ قادرة على شربه مرة أخرى على الرِّيق.

كل شخص يختلف فالأفضل في أيِّ برنامج ديتوكس أن تستمع لجسدك، بغضِّ النظر عمَّا يقوله المختص، أو ما قرأته في كتاب. كل شخص يختلف عن الآخر، فبإمكانك أن تغيِّر البرنامج بما يناسبك؛ لكي تكون لطيفًا ورحيمًا بجسدك، وتحترم المرحلة الصحية التي تمر بها.

سمعت أن صيام العصائر يرفع السكر؟

العصائر ترفع السكر فقط إذا كانت تحتوي على الفواكه، حيث إن سكر الفواكه يؤثر على مستوى السكر في الدم.

ولكن عصائر الديتوكس التي نتكلم عنها هي عصائر خضروات وأوراق خضراء، وإن احتوت على الفواكه، فهي بكميات قليلة جدًّا، بهدف تحسين الطعم فقط، ولا تؤدي إلى ارتفاع سكر الدم. وممكن حذف الفواكه تمامًا من عصائر الخضار.

فلا تقع في فخّ شرب عصائر الفواكه ظنًّا منك أنها نافعة للديتوكس. فعصائر الفواكه حتى لو كانت مفيدة فزيادتها، وتكرارها لن تنفعك.

لماذا عندما جربت نظام الديتوكس زادت الحبوب في وجهي؟

الجلد والبشرة يساعدان الجسم على التخلص من السموم. في الواقع

الجلد يسمَّى «الكبد الثانية» لقدرته الجبارة على تخليص الجسم من الشوائب والسموم؛ لذلك فقد تسوء البشرة عندما يكون الجسم معرَّضًا لكميات من السموم لا يستطيع التخلص منها؛ بسبب زيادة كمياتها، أو بسبب كسل في الكبد أو الأمعاء والقولون.

أثناء فترة الديتوكس وارد جدًّا أن تسوء حالة البشرة؛ لكي تسرع التخلص من السموم الموجودة في مخزون الجسم وفي الدهون.

لاحظت أن الناس الذين لديهم سموم عالية في أجسامهم قد يزداد حَبُّ الشباب في الفترة الأولى قبل أن يتحسن مع الوقت، ومع تحسن قدرة الجسم على التخلص من السموم.

للأسف بعض الناس يتوقفون عن نظام الديتوكس عند رؤية الحبوب في الوجه ناسين أن كل تغيير جذري يحتاج وقتًا وصبرًا، وأنه قد تزداد الحالة سوءًا قبل أن تتحسن. فلا تنسَ أنه بالرغم من أن البشرة وصحتها قد تكون من أولوياتك، بالنسبة لجسمك.. البشرة هي مَخرج للسموم. والأولوية لجسمك حماية الأعضاء الداخلية الأهمّ من البشرة. ومع الوقت، فإن تحسن صحة الأعضاء الداخلية سينعكس في البشرة.

لماذا مرضت بعد الديتوكس وارتفعت حرارتي؟

الديتوكس نظام لتقليل السموم في الجسم، وليس لتفادي الأمراض نهائِيًّا. في الواقع إذا كان الجسم يمرض، ويصاب بالحمَّى بين الحين والآخر، فهذا مؤشّر جيد لمناعة قوية وفعّالة.

في بعض الحالات قد تحجب السموم المتراكمة المناعة، وتطمسها في الأعماق. فيظن الشخص أنه بدون أية حمَّى إنسان صاحٍ، ولكن الواقع أن الحمَّى من مؤشرات المناعة الجيِّدة (المهم أنها لا تطول،

ولا تسبب مضاعفات أخرى، ولا تصل إلى درجة أنها تتطلب الأدوية).

ما قد يحدث بعد الديتوكس هو أن المناعة تنتعش، وتعود للعمل بعد فترة ركود، فترتفع حرارة الجسم مع أو بعد الديتوكس، وهذا في أغلب الحالات مؤشر جيد. حتى أنه في بعض مصحّات السرطان بالطب البديل حول العالم تعتبر الحمّى سببًا للاحتفال؛ لأنها تدل على أن الجهاز المناعي عاد ليأخذ بزمام الأمر، ويقتل الخلايا السرطانية.

وبإمكانك أن تتخذ إجراءات طبيعية لخفض الحرارة مثل: حمّام ماء فاتر، كمادات، فيتامين سي، سوائل.. إلخ.

هل هذا يعني أنك إن لم تُصَبْ بالحمّى بعد الديتوكس، فإنك لم تحصل على فوائده؟ لا طبعًا. ارتفاع الحرارة بعد الديتوكس لا ينطبق على الجميع. وسيحدث فقط إذا كان جسمك في حاجة إليه.

زاد عندي التعرُّق أثناء وبعد الديتوكس. هل هذا مؤشِّر جَيّد؟

التعرُّق يعتبر طريقة من طرق الجسم للتخلص من السموم بشكل يومي، ويزداد التعرُّق مع الحر طبعًا؛ ولكن أيضا مع زيادة حاجة الجسم للتخلص من السموم. وقد نلاحظ أن التعرُّق قد يزداد في أوقات معينة من اليوم(وقت النوم مثلًا، حيث ينظف الجسم نفسه)أو عند النساء أيام الدورة الشهرية، أو قبلها ببضعة أيام، أو مع المرض، والحمّى؛ لإعادة الجسم إلى توازنه.

ولكن التعرُّق معروف في وسط الطب البديل بفعاليته في إخراج السموم من الجسم. كمثال: في العديد من مصحّات الطب البديل حول

العالم يستخدم المرضى «الساونا بالأشعة تحت الحمراء» ليسرع

إخـراج السـموم مـن الجسـم (المزيد عن هذا النوع من الديتوكس لاحقًا).

إذا كان الشخص لا يتعرَّق، فإنه يحبس سمومه في داخل جسمه. والكثير من إجراءات تقليل التعرُّق التي تجرى اليوم (حقن البوتكس مثلًا لإيقاف التعرُّق من منطقة الإبط) لها مضاعفات على المدى الطويل؛

لأنها تقلل من قدرة الانسان الفطرية على إخراج السموم. فتبقى في الجسم، ويعاد امتصاصها.

فحتى لو كنت لا تحبّ التعرق؛ لأنه مزعج، أو محرج، فجسمك بحاجة إليه والصحة أولى. فاسمح لجسمك بالتعرُّق، وانعمْ بالفوائد.

مهم جدًّا في حالات زيادة التعرُّق أن تزيد أنت أيضًا شرب السوائل الصحية والماء النقي؛ لكي تعوِّض ما يفقده الجسم. تذكّر أن الشاي والقهوة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين لا تعتبر مروية للجسم؛ لأن الكافيين مُدِرّ للبول، وقد يخرج محتوى جسمك من الماء. اشرب شاي الأعشاب الطبيعي، أو الماء، أو عصائر الخضار، أو ماء شوربة الخضار.

كيف يمكن أن يكون مستوى السموم عندي عاليًا؛ ولكنْ بشرتي وشعري ممتازان؟

بينما تعكس البشرة الصحة من الداخل في كثير من الحالات، لا يحدث هذا في كل الناس.

بعض الأشخاص تكون بشرتهم وشعرهم جميلين جدًّا، وصاحيين بسبب جينات قوية في هذا النحو، ولكن هذا لا يعني أنهما غير

متضرِّرين بالسموم التي يتعرضان لها. كمثال: ممكن أن يشرب الشخص مشروبات غازية كثيرة، ويتعرض للسكر والكيماويات التي بها دون أن يرى أي فرق على بشرته. ولكن هذا لا يعني أن جسمه من الداخل لا يتضرَّر.

مثال آخر: مرض السرطان الذي له علاقة كبيرة بالسموم في الجسم، قد نرى مريضًا يتمتع ببشرة وشعر بكامل جمالهما. هذا لا يعني أن السموم لم ترهق الجسم من الداخل، ولم تؤثرْ على صحته وتُنَمِّ عنده خلايا سرطانية.

لا تحكمْ على صحة الشخص من شكله الخارجي، فشكله لا يعكس بالضرورة ما يحدث بالداخل. هناك مؤشرات أخرى للصحة يجب أن ننظر لها ككل لكي نعرف عن مستوى صحة الشخص.

متى لا يعمل الديتوكس؟

يصاب البعض بالإحباط عندما يظن أن الديتوكس لا يعمل، أو لا يرى منه نتائج فورية.

أوّلًا: نتائج الديتوكس قد لا تكون واضحة؛ لأنها قد تؤثر على الجسم من الداخل، على أجزاء وأعضاء أنت لا تراها.

ثانيًا: مفعول الديتوكس ليس بالسحر، فهو يحتاج وقتًا وصبرًا، ومثابرة، وربّما تكرارًا.

ثالثًا: هناك ظروف معينة تقلل من فعالية الديتوكس منها:

إذا لم يتم إيقاف مصدر السموم (المزيد عن مصادر السموم لاحقًا). كمثال: المدخن الذي يباشر بالديتوكس؛ ولكن لا يتوقف عن التدخين. مثل الشخص الذي ينظف الغبار؛ ولكن الشباك ما زال مفتوحًا.

السموم ستعود، ولن يكون هناك جدوى للديتوكس. أو الشخص الذي يستثمر الكثير من الوقت في عصائر الديتوكس اليومية؛ ولكن أسنانه مليئة بحشوات الرصاص (الزئبق). يجب الحرص على إيقاف مصدر السموم (بقدر الإمكان)؛ لكي تحصل على نتائج فعَّالة من الديتوكس.

إذا كنت تعاني من الإمساك. تخيَّل أنك تنظف المنزل، وترمي أكياس زبالة كبيرة عند الباب ولكن عامل النظافة لا يأتي ليأخذها. القولون هو المخرج الرئيسي للسموم فور خروجها من الخلايا والدهون؛ ولكن إذا كان الجهاز الهضمي بطيئًا، وتعاني من الإمساك، فإن هذه السموم ستعود في الدورة الدموية مرة أخرى.

فالديتوكس ليس عصائر فحسب. الديتوكس عملية كاملة يجب أن تتم بكاملها من تنقية الأفكار إلى تنقية الأكل والمشروبات إلى إخراج النفايات بأكمل وجه. إذا توقفت أو تعطلت العملية في أية مرحلة، فستؤثر على النتيجة الأخيرة.

الفصل الخامس

نتائج الديتوكس

متى سأرى نتائج الديتوكس؟

الإجابة عن هذا السؤال تعتمد على نوع الديتوكس الذي اخترته.

ولكن معظم الناس ترى نتائج حتى من يوم أو يومين من الديتوكس؛ بسبب الراحة للأعضاء الناتجة عن تخفيف كمية الأكل، وتحسين نوعيته.

ولكن بعض النتائج قد لا تشعر بها إلَّا بعد فترات أطول لدرجة أن بعض الناس تحصل على النتيجة بعد أن نسوا الأعراض التي بدأوا الديتوكس من أجلها. أو أن بعضًا من أعراضهم تتحسن بالصدفة عن غير قصد.

كمثال: إحدى النساء التي أقبلت على الديتوكس بسبب الصداع المتكرر لاحظت أنه مع الوقت الصداع تحسَّن؛ لكن بعد عدة أشهر.. الدورة الشهرية عندها أيضًا أصبحت منتظمة، وأخف غزارة مع أن تحسين الدورة الشهرية لم يكن من ضمن أهدافها للديتوكس.

أكبر خطأ أن نقف مثل الشرطي في انتظار تحسن الأعراض؛ لأن جسم الإنسان لا يعمل بالنظام الوقتي نفسه الذي تعمل به أنت. فبعد سنوات من التعرض للسموم، قد يحتاج جسمك لأشهر أو سنوات للوصول إلى الصحة. فالصبر مهم، واللطف بنفسك، وبجسدك أيضًا في غاية الأهمية. تحسّن متواصل على مدى سنوات أفضل بكثير من نتائج كثيرة وسريعة مع مضاعفات شديدة.

ما هي النتائج التي يجب أن أتوقعها بعد الديتوكس؟

نتائج الديتوكس تختلف من شخص لآخر. بعضها سيكون واضحًا، والبعض الآخر قد يكون مخفيًا، أي أنه يؤثر على أعضائك الداخلية، وقد لا ترى نتائجه بعينيك.

المشكلة أن أغلبية الناس التي تقبل على الديتوكس تتوقع نتائج واضحة كتحسن في البشرة، أو الشعر، ولكن بالنسبة لجسدك هذه ليست أولويات. فالجسم يصلح ما بالداخل الأول، والأشياء الخارجية لا تكون بالضرورة من أولوياته.

من تجربتي، أكثر ما يتأثر بالديتوكس الجهاز الهضمي (حيث إنه جزء كبير من عملية الديتوكس). فجهاز هضمي هادئ، وقوي في الوقت نفسه هو من أساسيات الصحة.

ولكن قد ترى أيضًا تحسنًا في البصر، والسمع، والحواس عامة. بعض الناس أيضًا يتحسن نومها وتزداد طاقتها خلال النهار.

كثيرون أيضًا يرون تحسنًا في أعراض معينة مثل الصداع، أو الطفح الجلدي، أو آلام الدورة وما شابه. وطبعًا هناك التحسن المرئي في بعض الحالات. الذي يشمل تحسنًا واضحًا في البشرة والشعر. وآخرون قد يكون تحسنهم على المستوى النفسي أكثر من الجسدي. فقد يشعر بتحسن في الغضب، أو الحزن.

ولكن نتائج الديتوكس تختلف من شخص لآخر، ومهم ألّا تتوقع كل هذه النتائج. كن منفتحًا لكلّ ما قد يشعر به جسدك أثناء وبعد الديتوكس. راقب فقط بدون أحكام.

هل ممكن ألّا يحصل الشخص على نتائج من الديتوكس؟

نعم. في بعض الحالات قد يحتاج الشخص لأكثر من ديتوكس؛ لكي يتخلص من الكمِّ الهائل من السموم في جسده التي تجمعت على مرِّ سنوات. نظام الديتوكس ليس سحرًا، ولن يستطيع أن يمحو كل شيء في آنٍ واحدٍ.

أيضًا، هناك أشخاص يظنون أنهم يتبعون برنامج ديتوكس، أو يتظاهرون بذلك، بينما في الحقيقة هم غيروا أشياء قليلة فقط، فلا

يرون نتائج. ثم يقولون: إن الديتوكس لم ينجح. بينما في الواقع محاولاتهم كانت ضعيفة، وليست كافية لإزالة كلِّ ما هو متجمِّع في الجسم من سنوات.

كن صريحًا مع نفسك، وحلِّل النتائج، أو عدم وجودها بدقة.

كم أحتاج من الوقت للتخلص من كل السموم؟

كوننا معرضين بشكل متواصل للسموم، فإننا لا ننتهي من الديتوكس أبدًا.

الجسم يجب أن يكون في حالة ديتوكس مستمرة للتخلص من السموم في حياتنا الحديثة مثل: التلوث، المعطرات، الأدوية.. إلخ. هذا لا يعني أننا نواصل اتباع الصيام المتقطع، أو نظام العصائر بشكل متواصل؛ ولكن أن نكون واعين لما نتعرض له، وجاهزين للتنظيف بين الحين والآخر.

هل نستطيع أن نتخلص من كل المعادن الثقيلة؟

بعض الأسئلة تصلني عن المعادن الثقيلة كسموم؛ لأنها تظهر في نتائج التحاليل بكميات عالية. فهل نستطيع التخلص منها تمامًا؟ أغلب الظن لا. ولكن هذا ليس الهدف أصلًا. الهدف تقليلها إلى أن

تخرج معدلاتها من دائرة الخطر. بعض الكميات من المعادن الثقيلة لا بُدّ أن تبقى في الجسم ولكن الكميات القليلة سيكون الجسم قادرًا على التعامل معها، والتخلص من بعضها المتبقّي مع الوقت.

كيف أعود لحياتي العادية بعد الديتوكس؟

كل ديتوكس يحتاج لفترة تأقلم بعده قبل العودة إلى النظام العادي للأكل. إذا كنت لا تصدقني جرب النظام النباتي البحت لمدة شهر، وبعدها اهجم على اللحم وكل كمية كبيرة منه. ستعرف ما أقصد بسبب الربكة المعوية التي قد تحدث، والشعور بعُسر الهضم، ويمكن أيضًا الغثيان. فعندما تنظف الجسم، وتجده سعيدًا بهذا التغيير، قد يجد جسمك طرقًا مبتكرة في منعك من العودة إلى نظامك القديم.

كمثال: إذا جربت النظام النباتي البحت لفترة مؤقتة، العودة إلى الأكل الحيواني بعدها يجب أن يتم بالتدريج المملّ إلى أن يعتاد الجسم مرة أخرى على إفراز ما يحتاجه من عصارات وإنزيمات تتناسب مع الأكل الحيواني. هذا قد يعني أنك تعود إلى الأكلات الحيوانية (إن لم تكن نباتياً) بمعدل مرة، أو مرتين في الأسبوع فقط في البداية، وتزيدها مع الوقت.

الشيء نفسه مع صيام العصائر، أو الماء. بعد الانتهاء منه، تعود تدريجيًا إلى الأكل ابتداءً بالشوربات، ثم الأكل النباتي، ثم أكلك العادي (الأفضل أن تكون العودة التدريجيَّة على مدى ثلاثة أيام بعد الانتهاء من البرنامج).

وصلني سؤال من إحدى المشاركات في دورة الديتوكس. قالت لي: «في اليوم الأخير من الديتوكس، هل أستطيع أن أغشّ، وآكل القليل من اللحم؟ رائحة طبخ البيت شوّقتني له».

السؤال الأصح هنا: ماذا كانت ستفعل لو قلت نعم؟ قبل المباشرة في نظام الديتوكس يجب أن تختبر محفّزاتك، وأسبابك لاتّباع هذا النظام؛ لأنه إذا «كلمة تأخذك وكلمة تجيبك»، فهذا يعني أنك لا تأخذ بزمام صحتك؛ بل تضعه في يد المختص وتضعه في خانة «الغصب»!

ثانيًا: هل هي فعلًا تشتهي اللحم بسبب حاجة الجسم له؟ أم بسبب أعراض انسحاب تدل على إدمان سابق للحوم؟ لأن المخ أثناء الديتوكس كالطفل «يتنطط» في أفكاره؛ ولكن الثبات يأتي مع الاقتناع.

ابحث عن الأسباب التي تقودك للديتوكس، وإذا اقتنعت التزم به.

هل ستتغير خياراتي في الأكل تلقائيًّا بعد الديتوكس؟

قد تجد أن حليمات التذوق تتغير مع الوقت ولا تشتهي الأكلات نفسها خاصة إذا كانت غير صحية. ولكن هذا غالبًا لا يحدث مباشرة بعد محاولة الديتوكس الأولى؛ ولكن قد يحدث بعد أكثر من ديتوكس.

ما يحدث أوّلًا: هو أن الإنسان يبدأ في التعرف على شعور جسمه عندما يأكل أكلًا صحيًّا بعيدًا عن السموم. ومع الوقت يبدأ يدمن على شعور الصحة، ولا يشتهي العودة إلى الخمول والتعب والأعراض الجانبية التي تأتي مع الخيارات غير الصحية. هذا ما حدث معي شخصيًّا. لدرجة أن

بعض أكلاتي المفضلة كنت لا أريد التوقف عنها؛ ولكن مع الوقت جسمي بدأ يرفضها، ولم يترك لي المجال. الآن أرى الموضوع من زاوية أخرى: حتى لو كان الطعم لذيذًا، لا أفضل العودة لهذه

الأعراض إذا أكلته (مثل المخاط الزائد، أو حرقان المعدة).

وثانيًا: ما يحدث بعد الديتوكس أن طبقة السموم تقل (وتنزاح مع الوقت) من اللسان أيضًا (خاصة إذا كان الأكل السابق يحتوي على منتجات الألبان التي تكوّن طبقة على اللسان تمنعه من تذوق الأكل كما هو). فمع الديتوكس المتكرر تنزاح هذه الطبقة، وتعود لنا «حليمات

التذوق» الكاملة التي تعشق طعم الأكل الصحي فطريًّا. وقد تجد أيضًا أنك مع بعض الأكلات كأنك تتذوَّق الأكل لأول مرة. والإنسان فطريًّا يميل إلى مذاق الخضراوات والفواكه الطبيعية أكثر من اللحوم والمواد الصناعية.

قد تتفاجأ بما قد تتحوَّل له ميولك في الأكل، فكن مستعدًّا، ومنفتحًا للتغييرات التي ممكن أن تحدث.

نتائج ديتوكس «فلان» أفضل من نتائجي. لماذا؟

أكبر فخٍّ في رحلتك مع الديتوكس أن تقارن نتائجك بنتائج غيرك. كل جسم يختلف عن الآخر في درجة السموم التي يحتويها، وأيضًا قدرته على إخراجها.

بالإضافة إلى ذلك، قد تكون نتائجك تحدث على مستوًى جسديٍّ أعمقَ ممّا تراه (مثلًا قد يؤثر الديتوكس على الكلى، وهذا لن يكون ظاهرًا لك)، بينما قد يؤثر الديتوكس في شخص آخر على البشرة، أو على الخروج، فيكون أكثر وضوحًا.

أيضًا، ممكن أن تكون من الأشخاص الذين يحتاجون لأكثر من ديتوكس لكي يبدأ جسدهم في التجاوب. قد يكون الجسد غير

مستعد للتغيير، أو من طبيعته أن يتمسك بالأشياء. خاصة إذا كانت شخصيته من هذا النوع أيضًا (المزيد عن هذا الموضوع لاحقًا). ففي بعض الأشخاص عملية «التخلص» تأتي بسهولة أكثر والبعض الآخر يحتاج لوقت لكي يتأقلم جسده، ويعطيه النتائج التي ينتظرها.

وأخيرًا، هناك أيضًا عدة عوامل قد تغيِّر نتائج الديتوكس. منها: العمر، الجنس، الوزن، الحالة الصحية، الحالة النفسية.. إلخ.

فلا تتعب نفسك بالمقارنة. ركِّز فقط على مقارنة نفسك بنفسك، والسعي دائمًا للتحسُّن والمضيّ إلى الأمام.

عملت ديتوكس ولم أنحف. لماذا؟

أولاً: الهدف من الديتوكس ليس التنحيف. وفي رأيي خطأ أن ندخل في ديتوكس بهدف التنحيف؛ لأن هذا بعيد جِدًّا عن المغزى. الديتوكس يساعدك في الوصول إلى الصحة، وتعريف الصحة يختلف من جسد لآخر. بعض الناس تنحف بعد الديتوكس؛ لأن جسدها كان في حاجة للتخلص من الدهون الإضافية. ولكن في حالات أخرى قد يعرف الجسد

أن الآن ليس الوقت المناسب للتخلص من هذه الدهون، فيتمسك بها لأسباب أخرى.

ثانيًا: الديتوكس الصحيح لا يجب أن يشمل هزلان ونزول وزن. الديتوكس الصحيح المفروض أن يعطيك طاقة وحيوية، ويعوضك ما تحتاجه.

لا تقع في فخِّ توقع التنحيف من الديتوكس، فما قد تراه مناسبًا لجسدك الخارجي قد لا يكون مناسبًا لما يحدث في جسدك من

الداخل، وما يحتاجه جسمك الآن.

هل ممكن أن تقل نتائج الديتوكس إذا الشخص عنده نقص في أحد المعادن؟

نعم. نقص المعادن والفيتامينات ممكن أن يقلل نتائج الديتوكس، وممكن أن يتسبب في تجمع السموم في الأساس أيضًا.

فمهم جدًّا أن ننظر لمستوى المعادن والفيتامينات في جسمنا قبل الشروع في برنامج الديتوكس، ليس فقط لتحسين نتائج الديتوكس؛ ولكن أيضًا لتفادي تراكم أيِّ سموم جديدة في الجسم بسبب هذا النقص. كمثال: من المعادن المهمَّة التي يستخدمها الجسم في التخلص من السموم الزنك والمغنيسيوم و فيتامينات مثل: فيتامين سي وفيتامين د؛ وجودها في الجسم مهمٌّ أثناء تخليص الجسم من السموم.

هل يزيد النشاط أثناء الديتوكس؟

نعم. بعد الديتوكس (وأحيانًا أثناء الديتوكس أيضًا على اليوم الرابع) قد يشعر الشخص بتجدُّد نشاط وحيوية. وهذا يعود لعدة أسباب أهمها: أن الهضم عامة يستهلك تقريبًا 50% من طاقة الجسم، والهضم الخاطئ يستنفد أكثر من ذلك. فعندما يخفُّ عبء الهضم خلال برنامج الديتوكس تتوفر طاقة أكثر للشخص نفسه، ويشعر بخفة ونشاط.

ولكن على مستوًى أعمق، السموم، والمعادن الثقيلة تتعب الجسم بصورة متواصلة؛ لأنه في حالة مستمرة من الدفاع عن النفس، ومحاولة إخراجها. فعندما نساعده نحن في إخراجها يخفُّ عنه العبء، وتتوفر هذه الطاقة للاستخدام في أنحاء أخرى.

الـديتوكس أيـضًا يحـسِّن النـوم. هذا يعني أن نومك يصبح أعمق، ويتسنى للجسم أن يتماثل أثناء النوم فيعطيك طاقة أعلى خلال النهار.

الفصل السادس

هل عندي سموم؟

كيف أعرف مصادر السموم في حياتي؟

أي شيء تتعرض له في حياتك لا يستخدمه الجسم للنمو، أو الشفاء قد يكون سامًّا ومضِرًّا له.

كمثال الكافيين في القهوة تدخل الجسم كمادة سامة (ولو بنسبة بسيطة) ويضطر الجسم إلى أن يستخدم ما لديه من فيتامينات ومعادن لإخراج هذه المادة. بدلًا من استخدام هذه المغذِّيات للبناء والشفاء.

لكي تعرف مصادر السموم في حياتك اليومية، لاحظ خطواتك اليومية، وسجِّل أين يمكن أن يكون التعرض. كمثال: كم من السموم تتعرض لها في حمامك؛ من مستحضرات ومساحيق وعطورات. ثم كم من السموم موجودة في إفطارك الصباحي؛ وكم

من السموم في التلوث الذي تتعرض له في الخارج. لا نرصد هذه السموم لكي نكتئب، إنما لكي نعي بكميتها، ونبدأ التخطيط لطرق التخلص منها.

فالكثير يقبل على برنامج الديتوكس، ويبدأ في التنظيف. بينما الشباك ما زال مفتوحًا (إن صح المجاز). كيف سيكون التنظيف إذا كان مصدر السموم ما زال موجوداً؟

كمثال: أحد الرجال كان يستغرب عندما يقوم بأكثر من ديتوكس، ولكن تبقى مستويات الزئبق كما هي في جسده. مع الوقت اكتشف

أن أسنانه تحتوي على حشوات الزئبق، ولن يستطع التخلص منه تمامًا إلّا بعد أن يوقف المصدر، ويستبدل الحشوات.

وقفة صريحة مع نفسك قد تعطيك نظرة واقعية لما يحتويه يومك من سموم. هذه الوقفة قد تكون أفضل من رأي مختصٍّ، فأنت تعرف بالضبط ما تتعرض له وبأية كمية.

ماهي السموم التي قد أتعرض لها من استخداماتي الشخصية؟

سموم الاستخدامات الشخصية قد تكون الأكثر شيوعًا.

فالكثيرون يشتكون من عدم قدرتهم على التحكم في السموم من التلوث والبيئة؛ ولكننا ننسى أن معظم سمومنا معنا في المنزل.. باختيارنا!

مثل ماذا ؟

-الصابون الذي يحتوي على المواد الكيماوية. اختر صابونتك بعناية، فأنت تتعرض لها مرات عديدة في اليوم.

- شامبو الشعر الذي قد يحتوي على مواد كيماوية مثل الـ SLS و البارابنز. هناك العديد من الشركات اليوم التي تصنع الشامبو الخالي من الكيماويات.

- مستحضرات تمليس الشعر الموجودة في الصالونات اليوم.

- طلاء الأظافر.

- مزيل العرق الذي يحتوي على مادة الألومنيوم الضارة. كريستال الألومنيوم (أو ما يسمى في الخليج بالـ «شبّة»)، أفضل ولكن بعض المختصين اليوم يقولون إن هذا أيضًا يعرض الجسم للألومنيوم (ولو

بدرجات أقلّ).

- كريمات الوجه، ومزيلات المكياج - إن لم تكن طبيعية.

- العطورات بشتى أنواعها حيث تحتوي على مواد كيماوية، وكحول لهذا السبب أفضّل شخصيًّا استخدام الزيوت العطرية.

- الفوط الصحية النسائية (لأيام الدورة والاستخدامات اليومية)توجد بدائل كثيرة لهذه الفوط مثل الفوط التي يعاد استخدامها. والكوب الذي يتم إدخاله عند الرحم أو حتى منتوجات جديدة اليوم مثل الملابس الداخلية المبطَّنة التي يتم إعادة غسلها واستخدامها.

- معجون الأسنان بالفلورايد - مادة الفلورايد مادة سامة على الجسم.

وبالرغم من أن البعض قد يقول إن كميات الفلورايد صغيرة جِدًّا، فلا تضر. من منظوري الشخصي، لا شيء سامًّ آمن، وما دام إيقافه سهلًا، فما المانع.

ماهي السموم التي قد أتعرَّض لها في أكلي ونمط حياتي عامة؟

المبيدات الحشرية.

دهان الجدران.

أواني الألومنيوم وحافظات الألومنيوم.

البلاستيك من مصادر مختلفة خاصة ماء الشرب المحفوظ في البلاستيك.

الخضراوات والفواكه غير العضوية.

الأسماك الملوثة.

الألبان والأكلات الحيوانية غير العضوية.

المعلبات.

الكافيين في القهوة والشاي.

المشروبات الغازية.

الكحول.

المخدرات.

حشوات الزئبق في الأسنان.

المواد الحافظة والمواد المضافة للتطعيمات.

التدخين والسجائر والشيشة.

الأدوية.

التلوث العام من المصانع وعوادم السيارات.

معطرات الجو الصناعية.

مصابيح الزئبق.

الشموع التجارية وفتيل الرصاص.

والكثير الكثير..

أحثك أن تبحث أكثر في سمية هذه المواد، والبدائل لها..

الهدف هنا ليس «الوسوسة»، إنما الوعي العميق بما يتم التعرض له بشكل يومي، أو بشكل دوري.

ومن هذا الوعي يتم التحرك لإيجاد الحلول.

كيف تكون الفوط الصحية النسائية من مصادر السموم؟

معظم الأنواع التجارية للفوط الصحية النسائية التي تباع في الأسواق اليوم تحتوي على كميات ليست بقليلة من الكيماويات والمبيّضات التي تستخدم لتبييض المنتج وحمايته من التلف؛ ولكنها تعرض المستهلك لهذه السموم، ولأمراض متعلقة بهذه السموم.

من السموم الموجودة في الفوط الصحية: القطن المعدَّل وراثيًا والمرشوش بالمبيدات الزراعية، معطرات وكيماويات لإزالة الروائح، ألوان صناعية، مواد لأغراض اللصق، وكيماويات مثل البولي أثيلين والبروبولين جلايكول، كلوروفورم، أسيتون، والكثير من الكيماويات

الأخرى (حسب المنتج) والقائمة طويلة. وكلَّما كان المنتج «سريع الامتصاص» أكثر، زادت سمومه؛ لما يحتويه من كيماويات إضافية.

هذا الخليط من الكيماويات يؤدي إلى مشاكل صحية أبرزها: خلل في الهرمونات، مشاكل في الدورة الشهرية والحمل، آلام الدورة، غزارة الدورة، تكيس المبايض.. إلخ.

ولكن أيضًا عند البعض قد تسبب صداعًا متكررًا، حساسيات، ربْوًا، وحتى بعض حالات السرطان.

وأهم شيء أن هذه الكيماويات تحتكّ بمنطقة جلديَّة حسَّاسة جدًّا.

تلك التي يكون فيها الامتصاص عاليًا، ولا تخضع للحماية بمرورها بـأنزيمات الفـم، وعوامـل المعـدة، والأمعـاء (مثـل سـموم الأكـل والمشروبات)، بل تدخل مباشرة في الدم عن طريق الجلد. الأفضل صحيًّا شراء الفوط الصحية العضوية. هذا يشمل الفوط الصحية اليومية. ولكن الأفضل من هذا استخدام الفوط الصحية التي يعاد غسلها واستخدامها (أو الكوب النسائي)، حيث إنها صديقة للبيئة أيضًا.

كيف يمكن أن تكون حشوات الأسنان من مصادر السموم؟

اسـتخدام حشـوات الزئبـق فـي الأسـنان (أو مـا يسـمى بحشـوات الرصاص باللغة الدارجة) يعرض الجسم للزئبق بشكل متواصل.

يكفيـك أن تبحـث بشـكل بسيط عـن مضار تعرض الإنسان للزئبق؛ لتفهم مدى خطورة المادة، خاصة أنها تقع في الفم، وتتزايد أبخرتها كلّما مضغنا عليها، أو عرَّضناها لأكل أو شراب حار.

حشـوات الزئبـق (الأمـالغام) تتكـون مـن تقريبـا 50% زئبـق، والبـاقي فضة، ومواد أخرى. وتستخدم بالأساس لقدرتها على الالتصاق

بالسن والبقاء مدة أطول. وكانت تستخدم منذ زمن بعيد إلى أن اكتشفنا خطورة هذه المعادن في الأسنان، وتلاشى استخدامها اليوم من قِبَل بعض أطباء الأسنان الواعين. ويُمنع استخدامها اليوم في بعض الدول المتقدمة.

هل الوجبات السريعة تعتبر من مصادر السموم؟

نعم. هذه الوجبات في أغلب الأحيان تحتوي على منكِّهات صناعية، ومواد حافظة تجعلها من الأكلات الضارَّة بالجسم. بالإضافة إلى

النوعية الرديئة من اللحوم المستخدمة التي قد تزيد من نسبة السموم في جسدك.

كيف تكون الألبان من مصادر السموم ونحن تعلّمنا أنها صحية؟

الألبان، ومشتقاتها تعرّض الجسم لهرمونات وسموم بشكل متواصل. خاصة أن استهلاكنا لها كشعوب في الآونة الأخيرة في ازدياد. فهي موجودة في الكثير من الأكلات، ويلجأ لها الناس بشكل سهل تقريبًا في كل وجبة.

من ناحية السموم، تحتوي الألبان على كمية مركّزة من سموم الحيوانات نفسها؛ لأن السموم عادة تتركز في الدهون، ومشتقات الألبان تحتوي على الدهون الحيوانية. فالألبان التي تحتوي على أكثر السموم هي الجبن والزبدة، وطبعًا مشتقّات الألبان الأخرى بنسبٍ متفاوتة حسب تركيزها. ولا ننسى ان الحيوانات اليوم معرضة لسموم أكثر من السابق بسبب العلف المعدل وراثيًا أو المرشوش بالمبيدات الحشرية، والأدوية والمضادات الحيوية التي تعطى لها، و تلوث الجو؛ فيتعرض كل من يأكل الحيوان، أو مشتقات الحيوانات، لهذه السموم.

ماهي أكبر مصادر للسموم في أكل الأطفال؟

الملوِّنات الصناعية، والنكهات الصناعية التي نجدها اليوم في الكثير من الحلويات، والشيبس والوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة. هذه كلها محفِّزات صناعية للمخ ممكن أن تؤدي إلى فرط النشاط، والصداع، والتأخر في النطق، وحتى الحساسيَّات والرَّبو.

هل ممكن أن تكون طرق حفظ الطعام هي التي تعرِّضني للسموم؟

نعم. حفظ الطعام في البلاستيك، أو الألومنيوم ممكن أن يعرض الأكل الذي بداخله لهذه المواد.

خاصة إذا كان الأكل المحفوظ فيه حرارته عالية، فيكون التفاعل مع المادة أعلى، وبذلك يكون التسرُّب أعلى، أو إذا كان الأكل المحفوظ حامضًا مثل: الطماطم، أو صلصات الطماطم. الأفضل دائمًا استخدام الفخار أو الزجاج للحفظ.

ماذا عن السموم الإشعاعية والإلكترونية؟

السموم الإلكترونية لا يمكننا نسيانها في عصرنا الحالي. فهي أيضًا نوع من التعرض للسموم.

إشعاعات المايكرويف في المطبخ.

إشعاعات كهرومغناطيسية من الهواتف النقالة والكمبيوتر.

إشعاعات التلوث الإلكتروني في البيئة مثل الواي فاي والهواتف النقالة، وأعمدة شركات الاتصالات في الشوارع. خاصة التكنولوجيا الجديدة السريعة 5G التي لها أثر سلبي كبير على المخ، وتحدث تشويشًا لكلّ الكائنات الحية.

بعض هذه الإشعاعات حديثة على المجتمع نوعًا ما؛ لذلك لا نعرف بعد تأثيرها على المدى الطويل ولكن بعض آثارها بدأت تظهر الآن في زيادة في معدلات بعض الأمراض خاصة بتأثيرها على المخ، وعلى جودة النوم، حيث إنه بالإضافة لما قد تسببه من تأثير على الصحة، فإنها تمنع المخ من الدخول في نوم عميق، ممَّا يعيقه عن تنظيف نفسه أثناء النوم.

أسهل الطرق لتخفيف العبء الجسدي من هذه الإشعاعات هي:

أوّلًا: عدم شراء مايكرويف في البيت، والحرص على إيجاد بعض الساعات في النهار بعيدًا عن الهاتف النقال. وأهم شيء إطفاء الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعتين على الأقل لكي يتسنى للجسم الدخول في حالة الاسترخاء، والتجهيز للنوم.

مهم أيضًا إغلاق الواي فاي وقت النوم في الليل، وعدم النوم بالقرب من الهاتف النقال.

وهناك أيضًا اليوم بعض المنتوجات التي تعمل على عزل الإشعاعات مثل الأغطية لتغطية الحامل لجنينها مثلًا أثناء استخدام الهاتف النقال أو الكمبيوتر.

أو حتى أغطية توضع تحت السرير لعزله من الإشعاعات، أو شبكة تغطي السرير بالكامل (مثل شبكة عازل الحشرات) تعزل الإشعاعات،

أو في بعض الأحيان حتى أغطية للجدران تعزل غرفة النوم عن إشعاعات الجيران، أو إشعاعات باقي المنزل.

هل توجد معادن صعب التخلص منها؟

تزداد صعوبة إخراج المعادن الثقيلة من الجسم مع مرور الوقت، حيث إن الجسم (لكي يحمي نفسه) يخزن هذه السموم في أماكن مختلفة مثل الدهون، أو المخ، أو الخلايا العميقة.

لذلك، فإن السموم منذ الطفولة، كمثال، يصعب خروجها مع الوقت.

ولكي نتأكد من حماية أنفسنا أثناء خروجها يجب أن نحافظ على صحة الكلى والجهاز الهضمي لأن هذه الأعضاء هي التي تساعد في

خروج السموم.

شرب الماء الكثير أثناء فترة الديتوكس مهم ايضًا لكي نساعد الكلى على التصفية وتفادي الإمساك؛ و نتأكد من أن ما يتم التخلص منه لا يعود تدويره، ولا يعود امتصاصه بسبب الإمساك.

ممكن أيضًا الجلوس في حمام الساونا بالأشعة تحت الحمراء لمساعدة الجسم في التخلص من السموم عن طريق الجلد (المزيد عن حمام الساونا لاحقًا).

إحدى القصص المعبِّرة التي سمعتها أن أحد مرتادي مصحات الطب البديل في المكسيك كان يستخدم الساونا بالأشعة تحت الحمراء أثناء زيارته، ولاحظ مع الوقت أن رائحة غريبة تشبه رائحة الحشيش تخرج من جسمه.

عندما استفسر قيل له إن هذه ترسبات الحشيش الذي كان يتناوله في شبابه، مع أنه توقف عنه منذ عشرين عامًا! وقصص كثيرة مشابهة لهذه القصة تبين عمق التخزين الذي يتم عند التعرض للسموم الثقيلة. فالجسم فعلًا لديه القدرة على حمايتك بأقصى حَدٍّ حتى لا يتم مرور هذه السموم على الأعضاء المهمة. ولكن طبعا مع الوقت هذا التخزين له مضار كثيرة من بينها الأمراض المستعصية مثل مرض السرطان وغيره.

تنويه: أنواع القنب التي تستخدم اليوم لعلاج بعض الأمراض تختلف في تكوينها وتأثيرها على الجسم من الحشيش الذي يتم شراؤه من الشارع، وإشعاله كدخان.

هل للسموم علاقة بالوزن الزائد؟

لكي يحمي نفسه من السموم، يخزن الجسم السموم (خاصة المعادن الثقيلة) بعيدًا عن الأعضاء المهمة مثل القلب والكلى، فقد يتم تخزين جزءٍ كبير منها في مخزون الدهون. مما يعني أن الجسم يحتاج لمخزون الدهون من أجل تخزين السموم. لهذا السبب لن يتخلص الجسم بسهولة من الدهون إذا كان يستخدمها لهذا الغرض المهمّ.

فالشخص الذي لا يحتوي جسمه على سموم عالية، قد يجد سهولة أكبر، ونتائج أكثر مع نظام التنحيف.

لذلك من نتائج الديتوكس على المدى الطويل، الوصول إلى الوزن المثالي بطريقة أسهل، وأسرع لأن الجسم لم يعد بحاجة لهذا المخزون من الدهون.

ومن الجدير بالذكر، أن المخ يتكون من 60% دهون، لذلك فإن السموم قد تلجأ للمخ، وقد تسبِّب مشاكل لها علاقة بالمخ، مثل التوحُّد، أو الزهايمر، أو التصلب اللويحي، أو ما شابه، أو حتى مشاكل نفسية مثل الاكتئاب، وانفصام الشخصية (المزيد عن هذا الموضوع لاحقًا).

هل ممكن أن تؤثر السموم عليّ في عمر معيّن مع أنها لم تكن تضايقني من قبل؟

نعم ممكن. قد تبدأ السموم في التأثير علينا أكثر في حال هبوط المناعة، أو هبوط في النفسية (مثلًا بعد صدمة، أو حدث يُتعب النفسية ممّا قد يؤثر بدوره على المناعة).

بالإضافة لذلك، قد تزيد حساسية الجسم للسموم مع العمر، أو في أوقات معينة من الشهر (مثلًا أيام الدورة الشهرية، أو أيام القمر

المكتمل)، أو في فصول معيّنة، أو حتى مع وجود نقص في فيتامينات ومعادن معينة.

في رأيي الشخصي، الحالة النفسية من أكبر المؤثرات؛ لأن لها تبعات كثيرة. فقد تتعب نفسيًّا ممّا يؤدي إلى هبوط في أحماض المعدة.. الذي يؤدي إلى هبوط عام في المعادن، ممَّا قد يؤدي إلى حساسيات أكثر، وأمراض، وتراكم سموم يصعب على الجسم إخراجها، وتدخل في حلقة مغلقة. فالمهم هنا أن تَعِيَ بالمشكلة، وتباشر بحلِّها في وقت حدوثها؛ لتتفادى آثارها على المدى الطويل.

هل يكفي الديتوكس بين الآونة والأخرى إذا لم أوقف مصدر السموم؟

الديتوكس، ولو بسيط دائمًا أفضل من لا شيء.مثال يخطر ببالي، عندما كنت أزور مركزاً للديتوكس في تركيا، كنت أجد بعض المدخنين. تعجبت واستفسرت عن أسباب السماح لمرتادي المصح بالتدخين أثناء برنامج الديتوكس.

ألا يتعارض هذا مع ذاك؟ قالت لي: هؤلاء أشخاص بعيدون عن الصحة، ولو كان البرنامج صارمًا زيادة عن اللزوم لما أتوا. فنحن نرى أن ديتوكس (ولو بفعالية أقلّ) أحسن من لا شيء. مدخن ليس لديه نية الإقلاع، هل الأفضل أن ينظف جسمه بين فترة وأخرى، أم لا؟ طبعًا نعم.

في الواقع التنظيف المتكرر عن طريق الديتوكس قد يعطيه مغذِّيات كافية لتساعده على الإقلاع في المستقبل. أو أنه سيشعر بتحسن أثناء الديتوكس قد يحفزه على الإقلاع.

فهذه هي إجابة السؤال من ناحية إيجابية.

ولكن من ناحية أخرى، آثار الديتوكس تكون دائمة أكثر إذا أزلنا المصدر، أو «أغلقنا نافذة الغبار» أثناء التنظيف. مثلًا إذا قمت بعمل ديتوكس لبعض المعادن الثقيلة مثل الزئبق، وما زالت أسنانك محشوة بحشوات الزئبق، فهذا سيصعِّبُ خروج المعدن من الجسم؛ لأنه حتى لو خرج سيتم استبداله بجديد؛ لأن المصدر ما زال موجودًا.

الخلاصة: إيقاف المصدر من أهم خطوات الديتوكس. لا تجازف، وتحذف هذه الخطوة؛ لأنها ستقلِّل من نتائج محاولاتك على المدى الطويل.

ما هو في رأيك أفضل تحليل للسموم والمعادن الثقيلة؟

في رأيي، لا يوجد اليوم تحليل شامل يعطينا نتائج لكل شيء. هناك إيجابيّات وسلبيّات لكل تحليل.

الدم ليس المكان الأفضل لتحليل السموم؛ لأن الجسم (لكي يحميك من الموت) يخرج السموم من الدم سريعًا بعد تعرضك لها، فيخزنها في الدهون، والأنسجة والشعر، ويخرج بعضها عن طريق البول، والبراز والعرق.. إلخ. فتحليل الشعر، أو البول قد يعطي نتائج دقيقة أكثر، خاصة إذا كان التعرض للسموم قديمًا، أو متواصلًا من سنوات.

خبراء الصحة الذين يؤمنون بتحليل الشعر يقولون: إنه ممتاز؛ لأنه آمن، ويعطينا نظرة لما يحدث بداخل الجسم. المعترضون على هذا التحليل يقولون: إنه سطحي؛ لأن الجسم لا يرمي كل شيء في الشعر، وإنه لا يعطي انطباعًا لما هو قديمٌ في الجسم على أساس أن المعادن

الثقيلة لا تبقى في الشعر، حيث تذهب إلى أماكن أعمق في الجسم.

تحليل آخر «مختلف عليه» هو تحليل البول بعد التخلص من السموم، أو ما يسمى بـ Urine Provocation Test .

هنا يُعطى المريض جرعة من مادة مزيلة للسموم عن طريق الوريد، ثم يتم تجميع البول على مدى بضع ساعات من إعطاء المادة، ويتم تحليل البول للمعادن الثقيلة. مؤيّدو هذا التحليل يقولون:

إنه ما زال أدقّ الموجود، وأكثرهم فعالية. معارضو هذا التحليل يقولون: إن مضارَّه تشمل خروج المعادن المهمة أيضًا من الجسم، ممّا قد يسبِّب نقص معادن مثل: الكالسيوم، والمغنيسيوم.. إلخ. بعض المختصِّين الذين يفضلون هذا التحليل يقومون بإعادة بعض المعادن إلى الجسم عن طريق الوريد، أو الفم بعد إكمال التحليل.

شخصيًّا، أنا جرَّبت أنواع التحاليل الثلاثة: الدم، الشعر، البول.

هل تفضلين تحليل الشعر؟

من تجربتي مع هذه التحاليل، وجدت تشابهًا في النتائج (ما عدا تحليل الدم الذي لم يعطِ أيَّ مؤشِّر لسموم تُذكر؛ لأن سمومي قديمة، ولا تجري في الدم؛ لأنه تم تخزينها).

تحفظي على تحليل الشعر: أنه لا يمكن أن نعرف إذا ما كانت النتائج تعكس ما بداخل الجسم؛ لأننا لا نعرف ما إذا كان الجسم من النوع الذي يخزن السموم في الشعرأم يخزنها في أماكن أخرى.

فهل المستوى الموجود في شعري يعكس المستوى الفعلي في جسدي؟ أم أن هذا فقط ما رماه في الشعر في الفترة الأخيرة؟ وجدت أيضًا أن عملية قصّ الشعر، وإيصاله إلى المركز قد تعرِّضه

لبعض التفاوت في جودة التحليل، وأيضًا طريقة المركز نفسه، حيث إن بعض المراكز تغسل الشعر قبل تحليله، وبعضها لا. فهل يؤثر هذا على النتائج؟

ولكن تحليل الشعر ما زال هو التحليل الذي سأبدأ به أوَّلًا؛ لأنه بسيط، ورخيص نسبيًا. وقد ألجأ إلى تحاليل أخرى بناءً على نتائجه.

كيف كانت تجربتك مع تحليل السموم عن طريق البول؟

تحليل البول من تجربتي كان سهلًا؛ ولكنه أغلى من تحليل الشعر. وطبعًا يجب اللجوء إلى مختصٍّ موثوق للتأكد من أن المادة التي يتم حقنها عالية الجودة، وبالكميات المناسبة لك. للأمانة، بعد هذا التحليل (الذي في الواقع يعتبر تحليلًا، وديتوكس في الوقت نفسه؛ لأنه يخلص الجسم من السموم ليحلل مستواها) شعرت بالتعب لبضعة أيام. لا أعرف إن كنت أستطيع أن أربط هذا التعب بالتحليل أو بنقص معادن قد يكون نتج بعده، ولا يستطيع أحد أن يجيب عن سؤالي؛ لأننا ببساطة لا نعرف. ولكنني كررت هذه التجربة؛ لكي أتأكد، وأقارن النتائج بالمرة الأولى، ووجدت الأعراض نفسها. وتحسَّنت الأعراض بعد جرعة وريدية

مقوية من الفيتامينات والمعادن التي تعطى روتينيًا بعد هذا التحليل.

هل سألجأ لهذا التحليل مجددًا لو كنت لا أعاني من أعراض؟ أغلب الظن لا. ولكني قد ألجأ له في حالة وجود معادن ثقيلة لها علاقة بأمراض

معينة، مثل التوحُّد، أو التصلب اللويحي، أو الزهايمر أو الباركنسون أو في حالات تضرُّر من التطعيمات.

من تجربتي، كانت النتائج من تحليل البول مقاربة جداً للنتائج من تحليل الشعر.

ماذا عن التحليل بجهاز الرنين الحيوي؟

تحليل آخر للسموم جرَّبته أكثر من مرة عن طريق جهاز الـ

bio-resonance والآن بعـد خوضـي للتحـاليل الأخـرى، أجـد أن تحاليل هذا الجهاز كانت مطابقة تمامًا لما ظهر في تحليل البول؛ ولكن الطريقة كانت أسهل وأأمن، حيث إن الجهاز عبارة عن تيار ذبـذبات تلتقـط وجـود المعادن الثقيلة أثناء مسكك لقطع معدنية متصلة بالجهاز. وسعره كان مناسبًا جِدًّا مقارنة بنتائجه. ولكن عيبه الأكبر أنه صعب الحصول عليه؛ لأنه نادر في العالم العربي، وإن وُجِد قد لا يوجد المختصّ المحترف الذي يعرف كيف يستخدمه للحصول على النتائج الصحيحة، ثم استخدامه لحلها. ولكن هذا الشيء في طور النمو، وقد تجد هذا التحليل في بلدك إن بحثت.

في النهاية، كل مختص يختلف في رأيه عن الطريقة المثلى للتحليل، فالأفضل أن تبحث بنفسك وتسأل أسئلة كثيرة قبل اتخاذ القرار.

هل يكفي أن أنظر فقط لأعراض المعادن الثقيلة بدل التحليل؟

الأعراض قد تكون متشابهة للكثير من الأمراض، أو السموم. ولكن نعم، كبداية أنا أفضِّل أن أنظر للأعراض فقط.

ولكن إن ساءت الأعـراض بـدون تحليـل شافٍ لها أفضّل أن تلجأ لتحليل يريك مدى تعرُّضك لها.

ولا ننسى أن التحليل سيوضِّح لك الصورة أيضًا من ناحية نوعية

السموم التي تتعرَّض لها؛ لكي يسهل عليك تطبيق الخطوة الأولى: إيقاف المصدر.

ديتوكس عام بدون معرفة مصادر السموم قد ينفع في إزالتها؛ ولكن قد يتواصل دخولها للجسم بدون معرفتك.

مثال: أحد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل متكررة في الكلى وجد أن لديه كميات كبيرة من الرصاص في جسمه. لم يعرف مصدر الرصاص إلى أن دخلنا في حوار عميق تذكّر فيه أنه كان يعمل مع أبيه في ورشة سيارات في صغره، وكان يتعرض للكثير من أبخرة الرصاص آنذاك من البترول. هذه المعلومة تساعده في الامتناع عن التعرض لأيِّ رصاص إضافي من التلوث أو غيره وتساعده أيضًا في التخلُّص ممَّا هو موجود في جسده حاليًا.

هل اللولب النحاسي (لمنع الحمل) من مصادر السموم؟

نعم. النحاس إذا زاد عن نسبة معينة في الجسم قد يكون له تأثير سام على الجسم. فتراكم النحاس من الحالات التي يفضَّل تفاديها.

زيادة النحاس أيضًا قد تخلُّ بتوازن الهرمونات، أو توازن المعادن الأخرى (مثل الزنك).

ناقشي مع طبيبك خيارات لمنع الحمل، وابحثي في أقلِّها ضررًا على صحتك.

هل تعتبر الأدوية من مصادر السموم؟

كل دواء له مضارّ حتى لو نفع (هذا بشهادة الشركة المصنِّعة، والنشرات الداخلية للأدوية التي تسرد المضاعفات الممكن حدوثها).

لذلك مهم أن نكون على وعي تامّ بهذه المضارّ عند أخذها، وعدم إلقاء المسئولية على شخص آخر أو مختص للتحذير من هذه المضار.

ولكن بالطبع بعض الأدوية قد تنقذ حياتك. السؤال هو: هل تعاني من هذا المرض بسبب نقص في هذا الدواء؟ كثيرون منا يأخذون الدواء كأنه مكمّل يحتاجه الجسم؛ ولكن الواقع هو أن الدواء قد يعالج شيئًا لمدة معينة، وأخذه بشكل متواصل لا بُدّ أن تنتج عنه مضاعفات.

فأين الحل؟

الحل هو: أن تبدأ في تحليل السبب الذي اضطرَّك لأخذ الدواء. ماذا حدث، وأوصلك إلى هذه الحالة الصحية؟ وإلى متى تنوي أخذه؟ وإذا

كنت لا تنوي أخذه إلى الأبد، ما الخطوات التي تنوي اتّخاذها لتعودَ لك

صحتك، بعيدًا عن الأدوية؟

كلها أسئلة صريحة نادرًا ما نسألها.

ترسُّبات الأدوية هي من أنواع السموم التي تترسَّب في الجسم، وغالبًا ما تكون لها مضاعفات على المدى الطويل.

الديتوكس، والنظام الصحي من أفضل الطرق للتخلُّص من هذه الترسُّبات. ولكنْ خطر جدًّا الإقلاع عن بعض الأدوية دون استشارة مختص (خاصة أدوية الاكتئاب وما شابه).

استشر طبيبك، وناقشه في إمكانية الإقلاع عن الأدوية على المدى

الطويل... قد يستغرق الموضوع أسابيع، أو أشهر؛ ولكن يسهل الأمر مع تحسين الأكل، ونمط الحياة.

ولكن هناك الكثير من الأدوية التي نأخذها بشكل متكرر دون أن نشعر بخطورتها على المدى الطويل (مثل مسكِّنات الألم، مضادات الرشح، أو الحبوب المنوِّمة مثلًا). بسبب سهولة الحصول عليها نعتقد أن هذه الأدوية لا مضارّ لها، ولكن مكوناتها أيضًا تترسّب في الجسم، وقد تضغط على الكبد للتخلص منها.

أسهل طريقة هي أن تبدأ في ملاحظة كمية الأدوية التي تأخذها بشكل دوري. هل تأخذ مسكنات للصداع؟ هل صداعك نقص في المسكنات؟

كيف يمكن أن تبدأ في فهم أعراضك؛ لكي تعطي جسمك ما يحتاجه بدل الأدوية؟ صداعك قد يكون مؤشِّرًا لماذا؟ هل يمكن أن يكون هناك

جفاف؟ أو تعب، أو توتُّر، أو نقص حديد؟ كيف يمكن أن تفهم جسدك

لكي تعطِيَه ما يحتاجه، بدلًا عن تركيبات كيماوية ممكن أن تحلَّ المشكلة على المدى القصير؛ ولكن تسبِّب مضاعفات لاحقًا؟

هل الكلور في بِرَك السباحة يعتبر من السموم التي يتعرَّض لها الجسم؟

نعم. الكلور الذي يستخدم لتطهير البِرَك من السموم التي ممكن أن يتعرض لها الشخص، خاصة إذا كان يسبح بشكل متواصل. لذلك الأفضل السباحة في البحار، أو البحيرات إن أمكن.

أو تحويل بركتك إلى تنظيف بكميات أقل من الكلور مثل فلتر

الأوزون، أو أنواع أخرى من الفلاتر التي لا تستخدم الكلور بتاتاً.

أو ممكن البحث في مواد ممكن استبدال الكلور بها مثل «الكالسيوم هابوكلورايت»، أو ما شابه.

هل ممكن التخلص من السموم التي تم التعرض لها من التطعيمات؟

نعم ولا.

من المعروف أنَّ التطعيمات تحتوي على بعض المكوِّنات التي تعتبر سامة للجسم مثل الألومنيوم والزئبق، والفورمالدهايد.. إلخ (المكونات، والكميات تتفاوت بحسب نوع اللقاح وكلها مذكورة في النشرة الداخلية

للقاح نفسه).

هذا الموضوع مثيرٌ للجدل؛ لأن هناك اختلافًا في الآراء عليه.

لذلك فهو مهمٌّ جدًّا أن تبحث بنفسك في المكونات لتعرف ما هي المواد التي يتمّ حقنها؛ لكي تتخذ القرار بنفسك.

السؤال الذي يطرأ كثيرًا هو: هل أستطيع التخلص من هذه السموم، والمعادن الثقيلة بعد أن يتم حقنها؟ والإجابة تعتمد على عوامل كثيرة؛ منها: عمر الشخص، صحته العامة، كمية السموم في جسده، نوع السموم التي تم حقنها، كميتها، نوعية جسده، نوعية أكله، وعوامل أخرى كثيرة.

أتمنى أن يكون برنامج ديتوكس بسيط قادر على إزالة كلّ هذه السموم؛ ولكن الواقع أنه صعب.

بعض المعادن الثقيلة صعب جدًّا إخراجها من الجسم، خاصة إذا

كانت موجودة لعدة سنوات، أو إذا كانت سبَّبت مضاعفات على الجهاز المناعي، أو الجهاز العصبي أو أجهزة أخرى.

بعض التعرض الخفيف قد يتحسن بعصير الكزبرة المتكرر، ولكن معظم الحالات تحتاج لديتوكس أعمق مثل ديتوكس الكيليشن chelation الذي قد يستغرق وقتًا أطول ومواصلة وميزانية. هذا بالطبع بالإضافة لتغيير نمط الحياة، والغذاء اللازم لإزالة السموم.

فهل تفادي السموم خاصة المعادن الثقيلة أسهل من التعرض لها وإزالتها من الجسم؟ لأن الأخير بينما قد يكون ممكنًا، فإنه غير مضمون.

سؤال مهم يجب أن نسأله اليوم لما نراه من تأثير هذه السموم المحقونة على صحة الناس، خاصة الأطفال.

هل ممكن أن أتعرض لسموم نفسية؟

نعم بالتأكيد. الكثير منا يتعرض لسموم نفسية من بعض العلاقات السامة، أو الصدمات، أو الأفكار السلبية. هذه أيضًا تحتاج لديتوكس. مهما كان الديتوكس الجسدي فعّالًا، فإن الديتوكس النفسي لا بُدّ منه. الغضب، التوتر، الحقد، الحزن، الخوف والكثير من المشاعر السلبية تعتبر من مصادر السموم على الجسم. هل تتعرض لها؟ وكيف بإمكانك التخلص منها؟ (انظر فصل الديتوكس النفسي لتفاصيل أكثر عن هذا الموضوع).

الفصل السابع

نظف حياتك

كيف أعرف من أين أبدأ؛ لكي أقلل من تعرضي للسموم؟

تبدأ بالمكان الذي تقضي معظم الوقت فيه في أغلب الحالات يكون هذا منزلك.

ابدأ بكتابة قائمة من السموم التي ممكن تتعرض لها في هذا المكان (استعن بفصل مصادر السموم من هذا الكتاب).

كيف أحوّل استخداماتي الشخصية إلى منتجات أصَحّ؟ كيف أحوّل مطبخي إلى مكان يعطيني الصحة؟

وهكذا..

استعن بالأسئلة التالية للمساعدة:

هل مهم أن أتوقف عن استخدام معجون الفلورايد؟

الفلورايد من المعادن السامة التي تضر الجسم على المدى الطويل (حتى لو كانت الكميات صغيرة). ولأنه من السموم التي نتعرض لها عن طريق البلع، فهو من السموم التي من الأفضل استبدالها في الحال.

مقارنة بالشامبو كمثال، المعجون مهم تغييره بسرعة؛ لأننا قد نبلع منه كميات صغيرة بشكل يومي.

تجد الآن في الأسواق بدائل كثيرة لمعجون الأسنان خالية من

الفلورايد، أو بإمكانك أن تجد أيضًا وصفات لعمل المعجون بنفسك في المنزل مثلًا: من خليط زيت جوز الهند، وبيكربونات الصودا والزيوت العطرية. لا تتوقف عن البحث إلى أن تجد البدائل الأصح.

هل أحتاج لمُنَقٍّ لماء الحنفية للاستحمام؟

نعم ولا.

نعم، إذا كنت تريد أن تخطو خطوة إضافية في اتّجاه الصحة.

ولا، إذا لم تتطرّق للمصادر الأخرى من السموم في حياتك التي قد تؤثر عليك بشكل أكبر.

تأكد من أن خطواتك للديتوكس تتماشى مع تغطية ما هو مهم وطارئ أولًا.

ما هو البديل الأفضل لأواني الطبخ المصنوعة من الألومنيوم؟

بما أن هذه الأواني قد تعرّض أكلك (وتعرّضك) لكميات من الألومنيوم أنت في غنًى عنها، فالأفضل استخدام أواني الطبخ المصنوعة من الحديد، أو الفخار، أو الزجاج، أو السيراميك. تفادى أيضا مادة التفلون السوداء (التي تستخدم لمنع الالتصاق) في الكثير من أواني الطبخ؛ لأن سُمِّيَّتها عالية، وتلتصق بالأكل المطبوخ فيها.

كيف أحفظ الطعام بدون ألومنيوم أو بلاستيك؟

بإمكانك استخدام علب الحفظ الزجاجية، أو الفخارية، أو المصنوعة من البامبو لتفادي التعرض للألومنيوم. هذه الخيارات متواجدة بوفرة في الأسواق اليوم.

كيف أتفادى المعلبات بما أنها فعلًا مريحة للاستخدام السريع؟

السؤال الذي يجب أن تسأله لنفسك: ما هي الأكلات التي أجد نفسي أشتريها معلبة؟ وكيف يمكنني أن أوفرها بطرق أصح؟

معظم الناس تشتري البقول المعلبة مثل: الحمص والفاصوليا. فإذا كنت أنت منهم الحل هو أنك تطبخ من هذه البقوليات في المنزل بكميات كبيرة، وتخزنها في الفريزر، كل كمية لاستخدام واحد على حِدَة.

بهذه الطريقة تستطيع أن تلجأ لها ربة المنزل المشغولة؛ لكي تضيفها في أي وقت لأي وجبة دون استخدام المعلبات وما تحتويه من موادّ حافظة، ومضارّ صحية.

الشيء نفسه مع صلصة الطماطم التي قد تشتريها معلبة. ممكن طبخ الطماطم بكميات كبيرة وهرسها، وحفظها في الفريزر في آنيات زجاجية بالكميات التي تحتاجها لكل استخدام.

الصحة تحتاج إلى بعض التنسيق فقط لكي تتجه إلي العادات السليمة.

كيف أقنع عائلتي بالتوقف عن شرب المشروبات الغازية؟

الطريقة الأسهل والأسرع هي التوقف عن شرائها. فالصحة تبدأ في محل شراء الأغذية. إذا كان لا وجود لها في المطبخ، فلن يتناولوها.

الطريقة الثانية هي العلم والتثقيف. الشخص الواعي الفاهم لا يتخذ قرارًا من هذا النوع بدون أسباب. اشرحي لهم الأسباب، وجِدِي لهم الخيارات والبدائل.

المشروبات الغازية عبارة عن ماء حنفية + سكر + كافيين +

كيماويات.

عندما نشربها نخسر الكثير من المعادن في أجسامنا، وأيضًا ندمن عليها؛ لذلك نعود للمزيد. ولكنها لا تعطي الجسم أية فوائد إطلاقًا، وتسرع الشيخوخة والمرض على المدى الطويل.

بديل جميل يفي بالغرض في فترة التحويل من المشروبات الغازية إلى بدائلها الأصح هو عصير التفاح المضاف للماء الغازي. طعمه لذيذ، ولا

يحتوي على المضارّ من المشروبات الغازية التجارية. بلا شكّ يجب

أن يكون تناوله محدودًا؛ لأن المياه الغازية باستخدامها المتكرر قد تؤثر على أحماض المعدة والجهاز الهضمي؛ ولكنها بديل جيد لفترة التحوُّل، أو للمناسبات.

كيف أعوِّض الكالسيوم في حال امتنعت عن الألبان لما تحتويه من سموم وهرمونات؟

الألبان ليست المصدر الوحيد للكالسيوم. بدليل أن الحيوانات الكبيرة الحجم (مثل الغوريلا والفيل) لا تتناول الحليب، أو الجبن لبناء العظام.

الكالسيوم موجود في الحمص والبقول (خاصة البقول المبرعمة). وفي البذور والمكسرات النيِّئة (خاصة المنقوعة في ماء على الأقل أربع ساعات). وفي الأوراق والحشائش الخضراء، ومصادر أخرى كثيرة.

ويكون الكالسيوم فيها أسهل للامتصاص؛ لأنها تحتوي أيضًا على كميات كافية من المغنيسيوم ليسهل استخدام الجسم له، وتركيبه

في العظام.

تجد اليوم بدائل عديدة للألبان منها أنواع الحليب النباتي الذي يمكن أن تشتريه، أو تصنعه في المنزل مثل حليب اللوز، وحليب جوز الهند، وحليب الشوفان. بالإضافة لأنواع عديدة من بدائل الأجبان، وحتى الزبادي النباتي المصنوع من الكاجو، أو جوز الهند.

كيف أتفادى التعرض للمعادن الثقيلة؟

الخطوة الأولى هي التعرف على مصادر هذه المعادن.

كمثال: الزئبق من المعادن الثقيلة التي يتم التعرض لها من ثلاثة مصادر رئيسية هي الأسماك الملوثة، حشوات الزئبق في الأسنان (التي تسمَّى أيضًا حشوات الرصاص)، والمواد الحافظة في التطعيمات.

مثال آخر الألومنيوم الذي يسبب مشاكل صحية كثيرة. يوجد في بعض الأدوية، الملونات الصناعية، الأواني والمغلفات، مزيلات العرق، ومعظم التطعيمات.

الشيء نفسه مع الرصاص من عوادم السيارات والتلوث.. إلخ.

فبينما يظن البعض أن المعدن السام يكون مُضِرًّا فقط إن زادت مستوياته في الجسم، الحقيقة هي إن التعرض المستمر لمجموعة من المعادن الثقيلة (ولو بنسَبٍ بسيطة) أيضًا مضر بالصحة.

الخطوة الثانية هي التعرف على المواد التي بيدك تغييرها، أو تخفيفها. كمثال، قد يكون من الصعب عليك التحكم في مستوى التلوث من السيارات؛ ولكن بيدك أن تستخدم الحديد، أو الفخار للطبخ بدل الألومنيوم. وتستطيع أن تختار أدويتك بعناية،

ومناقشتها مع الطبيب لإيجاد بدائل، وهكذا...

كيف أحمي نفسي من التعرض لسموم لا قدرة لي على إيقافها؟

السؤال هو: هل يجب أن أحمي نفسي من كل شيء على الإطلاق؟ والإجابة في رأيي هي لا.

المهم أن أركِّز على ما قدرة لي على تغييره. يعني استخداماتي الشخصية، أكلي، مشروباتي، منزلي، بيئتي.. إلخ.

ومع ذلك أتقبل أن بعض الأشياء لن يكون لدي القدرة على تغييرها، أو إيقافها (مثل تلوث الهواء وعوادم السيارات)، فأتقبلها، وأعي أنّ جسدي لديه القدرة على تنظيف الباقي.

ولكن الفخ الذي يقع فيه الكثيرون أنهم يتقبلون أشياء بإمكانهم تغييرها على أساس أنها خارجة عن نطاق قدرتهم. مثلًا، الزوج المدخِّن في البيت من الضروري الوصول معه إلى حل؛ لكي لا يتعرض باقي أفراد العائلة للدخان السلبي.

فتوضع قوانين منزلية، حيث يتم التدخين (إن وجب) خارج المنزل فقط. هذا الموضوع لا نقاش فيه؛ لأن المدخن يدخن بقراره؛ ولكن أفراد العائلة لا يجب أن يُظلموا بسببه.

فخ آخر نقع فيه هو فخ التلوث البيئي، حيث يظن الكثير أنه خارج نطاق التحكم لديهم. ولكن في الواقع، التلوث البيئي مشكلتنا كلنا، والناشطون البيئيون اليوم في تزايد، وهم فعلًا من يقودون التغيير. كمثال: التوقف عن استعمال أكياس البلاستيك في السوبر ماركت من أسهل، وأهم

الطرق لتخفيف العبء البيئي، وتخفيف وجود البلاستيك في البحار

ممَّا سيخفف من وجودها في أكلك. فأنت بهذه الخطوة البيئية تساعد نفسك، والبيئة في آن واحد.

من الممكن أيضًا القيام بدورك في تخفيف تلوث عوادم السيارات عن طريق استخدام سيارات صديقة للبيئة، أو شراء سيارة صغيرة استهلاكها للبترول أقل، أو استخدام النقل العام بدل السيارة لتقليل عدد السيارات في الشوارع. وممكن أيضًا أن تساهم في تخفيف التلوث عن طريق الامتناع عن شراء البضائع والمنتوجات من الشركات والمصانع التي تساهم في تلوُّث البيئة. وفي الوقت نفسه تدعم الشركات التي تحافظ على البيئة.

الخلاصة: انظر لما تعتقده خارجًا عن تحكمك، وحلله. هل هو فعلًا خارج عن تحكُّمك؟ أم أنك تجد سهولة في لوم الآخرين عليه؟

هل ممكن أن تتَّخذ أية خطوة (ولو صغيرة) لتحسينه؟

وإذا فعلاً لا، هل ممكن أن تتقبله، وتتأكد من أن جسدك لديه الصحة الكافية من نواحٍ أخرى ستساعده في التخلص من هذه السموم؟

كيف أغسل الخضراوات والفواكه؛ لكي أتأكد من التخلص من سموم المبيدات العالقة بها؟

أفضل طريقة للتخلص من السموم في الخضراوات والفواكه هي شراؤها عضوية. إذا كنت تشعر أن العضوي غالٍ، فتذكر أنه استثمار في صحتك وصحة أولادك، وأيضًا إن زيادة الطلب قد تساهم في خفض الأسعار مع الوقت.

ولكن إذا كنت لا تجد المنتوجات العضوية، فالحل الأمثل أن يتم غسل الخضروات والفواكه جَيّدًا بتنقيعها في ماء مع الخلِّ الأبيض،

أو ملح البحر مع الليمون، ودعكها جيدا للتخلص من أيّ رواسب (دعكها بفرشاة للخضروات والفواكه القوية مثل التفاح أو البطاطس). ممكن أيضًا غسلها بماء تمت معالجته بالأوزون؛ لكي يؤدي الغرض بطريقة أفضل.

ممكن أيضًا اختيار الفواكه التي ستشتريها عضوية. الفراولة والعنب كمثال من أكثر الفواكه المرشوشة بالمبيدات الزراعية، وخاصة أن الفراولة يصعب غسل الفتحات الصغيرة بها؛ لذلك يلجأ البعض لشراء مختارات من القسم العضوي التي فعلًا تأثيرها مهم.

خيار آخر، أن تقوم بزرع ما تستطيع في حديقتك لتتأكد من عدم رشّه بالمبيدات الزراعية أو التعامل مع أحد المزارعين لشراء بضاعتك، وإقناعه باللجوء قدر الإمكان للزراعة العضوية.

أحب البخور والعطورات بشكل يومي. ما هي البدائل؟

التعرُّض المستمر للبخور، والدخان، والعطورات الكيماوية قد يتعب جسدك، ويحمّل الكبد أكثر من طاقتها.

انظر في البدائل الطبيعية للعطور مثل الزيوت العطرية المركزة كزيت اللافندر (الخزامى) مثلًا، أو زيت الورد الذين يتم استخدامهم في التعطير بشكل عام. ولكن تأكد من أنّ مصدرهم طبيعي، ولم يتم تخفيفهم بمواد أخرى.

في الوقت نفسه، خفِّف من استخدام البخور، والجأ لتعطير المنزل بالزيوت العطرية في الفوّاحات كحلٍّ بأقلّ ضرر.

ماهي البدائل لمنظفات المنزل الكيماوية؟

منظفات المنزل، والمعقِّمات الكيماوية مصدر أساسي للسموم

المنزلية. ممكن استبدالها بالماء، والخل، أو بماء مع بعض قطرات زيت شجرة الشاي المعقِّم.

بودرة بيكربونات الصودا بديل جيد للمنظفات أيضًا.

وممكن استخدام هذا الخليط لتنظيف أرضية المنزل، أو لتنظيف المراحيض.

ما هي طرق تنقية الهواء في المنزل؟

الإجابة باختصار: حتى في الأيام الحارّة افتح الشبابيك (ولو لبضع دقائق يوميًّا) ما عدا الأيام المغبرة طبعًا.

أكثر النقاشات التي أدخل فيها تبرر بأن «الجوَّ بارد، فلا أفتح الشباك» أو «الجو حار، فلا أفتح الشباك». ناسين هذه الحركة البسيطة المهمة لتغيير، وتحريك ما بجوِّ المنزل أو المكتب، وحتى تحريك الطاقة وتنظيفها.

ما يحزنني أكثر، وجود مدارس، أو مكاتب اليوم بدون نوافذ، ويلجأ العاملون فيها لتلطيف الجو بالمعطرات الصناعية التي تزيد نسبة التعرض للسموم. في الواقع يلجأ معظمهم للتعطير حتى مع وجود النوافذ!

عن نفسي، لا يخلو بيتي ومكتبي من أجهزة تنقية الهواء. قد لا أحتاجها لو كنت أسكن في وسط نقي بدون تلوث؛ ولكن الواقع هو أن التلوث اليوم منتشر، وأجد نفسي أتعرض أيضًا لروائح صناعية (مثل المعطرات، أو دهان الجدران) من جيراني في المكتب، فهذه الأجهزة تساعد في إسراع التنقية.

كيف أحمي نفسي من إضاءة النيون (مصابيح الزئبق) في المكتب؟

المصابيح في الكثير من المكاتب والأماكن العامة من النوع الذي يحتوي على الزئبق (خاصة الأنواع الطويلة المشعة، وحتى بعض الأنواع صديقة البيئة).

فالتعرض لها بشكل متواصل قد يسبِّب صداعًا، وقلة التركيز، ناهيك عن التعرض المستمر للسموم وما يسبب ذلك من تعب جسدي.

إحدى النساء العاملات في مكتب يحتوي على هذه المصابيح تذكر أنها عندما وعت بآثارها السلبية، تحدثت مع الإدارة وتوصلت معهم لحلٍّ استبدالها.

شخص آخر لم يجد التجاوب اللازم من الإدارة، فقام بجمع التواقيع على عريضة نشرها بين العاملين في المكتب نفسه، وحينها تلقّى الردّ المناسب من الإدارة.

ممكن أيضًا إدخال مُنَقٍّ للهواء في المكتب، أو المنزل. أو أقلّ شيء، الشروع في الديتوكس بشكل دوري؛ لكي لا يتضرَّر الجسم.

طبيب الأسنان غير مقتنع بإزالة حشوات الزئبق. ماذا أفعل؟

إذا كان طبيبك لا يعرف عن مخاطر حشوات الزئبق ابحث عن طبيب غيره. أو ابحث أنت عن مضارّ حشوات الزئبق، وخذ هذه المعلومات لطبيبك؛ لكي يفهم موقفك.

إحدى الحالات جاءتني تشتكي من حساسيات حادّة، وطفح جلدي في مختلف أنحاء الجسم؛ ولكن خاصة في القدمين. وصل بها الطفح الجلدي الى حالة متقدمة كانت تصل إلى خروج الدم والصديد من الجروح. ولم تجد إجابة عند أحد. عندما سألتها عن بعض المعلومات الإضافية اكتشفت أنها تعاني أيضًا من الصداع

المتكرر، والاكتئاب، وحتى آلام في المفاصل. عندما طلبت من طبيبها تغيير حشوات الزئبق قال لها إن الحشوات آمنة وإن صداعها سببه القلـق. فـذهبت لطبيب آخـر مختـصٍّ فـي إزالـة حشـوات الزئبـق، واكتشف أن لديها تسعَ حشوات قديمة (القديمة يتسرَّب منها زئبق أكثر) بها تسرُّب، وعندما أزالهم، تحسَّن الطفح الجلدي في غضون أيام، وجفَّ تمامًا. وما زالت الآن تعمل على

التخلص من رواسب الزئبق بالديتوكس.

حشوات الزئبق ممنوعة في كثير من الدول المتقدمة؛ ولكنها ما زالت تستخدم في معظم الدول العربية، وحتى للأطفال، ممَّا يعني أنهم يتعرضون لكميات صغيرة من الزئبق يوميًّا مدى الحياة تترسَّب في أماكن مختلفة من الجسم، خاصة في المخ.

لإزالة حشوات الزئبق بأمان، ابحث عن طبيب أسنان متخصِّص في إزالتـها لتضـمن عـدم تسـرب الزئبـق لجسدك أثناء الإزالة. الحـامل، والمرضع الأفضل أن تنتظر إلى ما بعد الحمل، والرضاعة لإزالتها؛ لكي لا يتسرَّب من الزئبق إلى جنينها عن طريق المشيمة، أو إلى حليبها.

الفصل الثامن

ديتوكس علياء المفضَّل

ما هو ديتوكس علياء المفضَّل؟

ديتوكسي المفضَّل هو صيام العصائر؛ ولكن هناك أنواع أخرى من الديتوكس أحبها أيضًا مثل صيام الماء، وصيام السوائل (أكثر عن هذا لاحقًا).

وأحب أن يكون الديتوكس خفيفًا، ورحيمًا، ولطيفًا على الجسم. يعني لا أحب الديتوكس الذي يتعب جسدي، ويضغط على نفسيتي.

لذلك أحب ديتوكس العصائر، فهو يعطيني فوائد الديتوكس بدون الجوع الشديد؛ لأن العصائر المتكررة مشبعة لحَدٍّ ما، وتعطيني طاقة كافية لمباشرة يومي.

المدة المفضلة لدي لصيام العصائر هي ثلاثة أيام مرة كل شهر، أو كلّ شهرين. أو يوم واحد في الأسبوع.

هل هناك أيام الأفضل الامتناع عن الديتوكس فيها؟

الأيام الباردة جدًّا (لأنها تتعب الجسم أكثر).

والأيام الأولى من الدورة الشهرية إذا كانت فيها الدورة الشهرية غزيرة ومتعبة.

وأيام اكتمال القمر. يومان قبل وبعد البدر. لأنه قد تزداد مضاعفات الديتوكس في هذه الفترة، حيث إن احتباس الماء في الجسم يزداد.

كيف يكون صيام العصائر؟

في فترة صيام العصائر أحب أن أبدأ يومي بماء دافئ مع عصرة ليمون، أو شريحة ليمون.

وبعدها بقليل أشرب أول عصير في اليوم الذي عادة يكون العصير الأخضر.

ثم بعد ذلك عصائر، أو شاي أعشاب كل ساعة ونصف. إلى أن أكمل تسعة عصائر أو إلى أن يحين وقت النوم.

وممكن شرب الماء بكثرة، وبحرية في هذه الأيام.

ما نوع العصائر؟

الأفضل أن تكون العصائر مكوّنة من خضار أكثر شيء، وفواكه قليلة للتحلية فقط.

كمثال، عصيري الأخضر مكوّن من (بترتيب الكمية): خيار، بقدونس، كرفس، والقليل من التفاح و الليمون لتحسين الطعم.

للتغيير، بعض الأحيان أضيف الكوسا النيئة، أو الجزر، أو الملفوف الأحمر أو الزهرة، وهكذا.

بعض الناس يحبون الشمندر في العصير أو الكزبرة، أو السبانخ.

الخيار راجع لك. كل ما هو متوفر وطازج في بلدك.

ابتكر عصائرك، واستمتع بها طوال اليوم.

استعن بالإنترنت لوصفات جميلة لعصائر الديتوكس. تجد منها أيضًا على قناة علياء المؤيد باليوتيوب.

لماذا لا نركز على عصائر الفواكه؟

عصائر الفواكه تحتوي على سكر الفواكه المركّز الذي قد يرفع نسبة السكر في الدم مما قد يسبب مشاكل صحية بدلًا عن حلها.

عصائر الخضراوات (مع القليل من الفواكه) تعطيك طاقة متواصلة، والكثير من الفوائد عن طريق الفيتامينات والمعادن.

ألا يَمَلّ الشخص من تكرار العصائر نفسها يوميًّا؟

إذا كنت من الأشخاص الذين يملُّون من التكرار، استخدم إبداعك لابتكار خلطات جديدة من الخضراوات والفواكه لمنع التكرار والروتين.

بإمكانك أيضًا الاستعانة بالإنترنت لإيجاد الوصفات الجميلة للعصائر.

وإذا كنت مثلي مشغولًا، قد يعطيك التكرار نوعًا من الراحة؛ لأنك لا تحتاج أن تفكر في وجبتك القادمة. فالتكرار بعض الأحيان يمنع الحيرة، ويمنحك الكثير من الوقت لتتفرغ لمشاغلك الأخرى.

عصير أو سموثي؟

العصير المعصور بالعصارة يسمَّى عصيرًا (أي بدون الألياف). والسموثي هو ما يتم خلطه بالخلاطة، وشربه بالكامل مع الألياف.

هذا السؤال يتكرر كثيرًا؛ لأن بعض الناس يظنون أن العصير والسموثي لا فرق بينهما.

إنما الفرق كبير وما نسعى إليه في نظام الديتوكس هو العصير الخالص (بدون الألياف).

لماذا؟ لأن الألياف بالرغم من فوائدها، فإنها تكون ثقيلة على الجهاز الهضمي، وقد تعيق امتصاصه للفوائد.

فبينما السموثي يعتبر فكرة جيدة بين الحين والآخر لما يحتويه من فوائد وألياف، خاصة لمن يعاني من الإمساك، إلّا أنه لا يصلح للديتوكس.

العصير يعطي الجسم ما يحتاجه من فوائد سهلة الامتصاص من دون إجهاد للجهاز الهضمي.

هل يجب أن تكون المكونات عضوية؟

دائمًا أفضّل أن تكون المكونات عضوية؛ ولكن إن لم توجد، فلا مانع من شراء غير العضوية وغسلها جيدًا.

والأفضل أيضًا أن تشتري مكونات طازجة، أو مقطوفة حديثًا لما تحتويه من فائدة أكبر.

هل أضيف الماء للعصائر؟

لا داعي لإضافة الماء للعصائر. ولكن إضافة الماء لبرنامج الديتوكس مهم.

فالماء يساعد على تحسين وتسريع نتائج الديتوكس، وتسهيل إخراج السموم. الديتوكس مع جفاف يكون أصعب.

تأكد من شرب كفايتك من الماء بشتى أنواعه: ماء بالأعشاب. ماء عادي، ماء بالليمون.. إلخ. اشرب الماء بدرجة حرارة الغرفة، أو دافئ (وليس باردًا).

ولكي تعرف ما إذا حصلت على كفايتك من الماء والسوائل انظر

لعدد مرات التبول، ولون البول.

عدد مرات التبول يفضل أن تصل إلى العشرة أو أكثر، ولون البول يجب أن يكون باهتًا جدًّا، أو بلا لون.

ما هي أفضل طريقة للعصر؟

العصارة البطيئة هي حاليًا أفضل طريقة لعصر الخضراوات والفواكه؛ لأنها تمضغ الخضراوات بدل تقطيعها وتخرج كل الفوائد منها بطريقة آمنة.

ولكن إن لم تكن لديك العصارة البطيئة ممكن استخدام أيّة عصارة عادية مع نية اقتناء العصارة البطيئة إذا كنت ستواصل في برامج الديتوكس في المستقبل.

ممكن أيضًا خلط المكونات في الخلاطة، ثم تصفيتها بالقماش للتخلُّص من الألياف.

بأيّة طريقة، المهم تحصل على العصير ليستفيد جسمك.

هل ممكن أن أشرب القهوة أو الشاي أثناء صيام العصائر؟

بما أن الكافيين في القهوة والشاي يعتبر من السموم التي تؤثر سلبًا على الجسم، الأفضل تفاديه في أي برنامج ديتوكس؛ لكي لا تضيف سمومًا خلال محاولاتك للتخلص منها.

قد تقرأ عن القهوة أنها مفيدة لحرق الدهون، وزيادة الطاقة.. إلخ. ولكن هذا لأنها من المنبهات التي قد تعطيك هذه الأشياء نعم؛ ولكنها تجهد جسدك على المدى الطويل، وتسلبه حيويته.

فطاقة القهوة مزيفة، ومؤقتة وزيادة سرعة الحرق تحدث بسبب

زيادة دقّات القلب ممّا يعني زيادة أيضًا في ضغط الدم، وما شابه.

الهدف هو إيجاد الطاقة الحقيقية الحيوية التي تنبع من داخل الجسم؛ لأنها تستمر لمدة أطول، ولا ترهق باقي الأعضاء.

ولكنك إذا كنت تشتاق لمشروب دافئ تعوَّدت أن تشربه في الصباح، أو في وقت معيّن من اليوم، فبإمكانك استبدال القهوة والشاي بالأعشاب المغلية مثل مغلي النعناع، أو القرفة، أو اليانسون، أو البابونج، وغيرها. ومع الوقت تتكوَّن لديك عادة جديدة صحية أكثر قد تواصل عليها حتى بعد فترة الديتوكس.

متى وكيف أعود للأكل بعد صيام العصائر؟

ممكن العودة للأكل بسلاسة بعد صيام العصائر؛ ولكن اهتم بالآتي:

لا تأكل وجبات كبيرة مباشرة بعد صيام العصائر. فالأفضل أن تأكل وجبات صغيرة، وخفيفة في اليوم الذي يتلو صيام العصائر؛ لكي يعود الجهاز الهضمي للعمل تدريجيًّا.

الأفضل أيضًا ألَّا تأكل أكلات حيوانية (إن لم تكن نباتيًّا) في اليوم الذي يتلو صيام العصائر.

لأن الأكلات الحيوانية أصعب على الهضم من الأكلات النباتية. فالتدرج في هذه الحالة مهم؛ لكي لا تتعب هضمك.

الكثير ممَّن يخوضون تجربة صيام العصائر يقولون إن حاجتهم للكميات الكبيرة من الأكل تقل. وأيضا مع الوقت، ومع تنظيف الجسم، تتنظف أيضًا حليمات التذوق في اللسان، فيجد الشخص أن ذوقه في الأكل يتغيَّر ويتوق أكثر للأكلات النباتية، والأكلات الصحية.

هل تنصحين بصيام الماء؟

نعم. خاصة إذا كانت الحالة مستعصية، وتحتاج لتشافٍ عميق من الداخل.

ولكن أفضل أن يتم صيام الماء تحت إشراف مختص، حيث إنَّ نقص الأملاح وارد مع صيام الماء وقد يؤدي إلى تعب شديد، أو إغماء. والأفضل أن يشرف المختصُّ على أي تغييرات قد تطرأ على الحالة.

إذا كان لديك فضول ممكن أن تجرب يومًا، أو يومين من صيام الماء لما سيكون لهما من فوائد، وتكون الخطورة أقل إذا كانت المدة قصيرة.

للحالات المستعصية كالسرطان، عادة ينصح المختصون بصيام عشرة أيام، أو أكثر، لجَنْيِ الفوائد؛ ولكن تكون هذه تحت إشراف مختص.

ما هو صيام السوائل؟ هل يختلف عن صيام العصائر؟

صيام السوائل يشبه صيام العصائر؛ ولكن يكون من ضمنه أيضًا سوائل أخرى مثل الشوربات (أو ماء الخضار المغلي) وشاي الأعشاب الطبيعي الخالي من الكافيين.

أو في بعض الحالات أيضًا ممكن أن يشمل صيام السوائل العصائر المخفوقة (السموثي)، أو حتى حساء الشوربة المخفوقة، أو الشوفان المخفوق مع الماء. الأساس هو أن يكون كل شيء في هيئة سائل، فلا يجهد الجهاز الهضمي كثيرًا.

هل الماء القلوي (القاعدي) مفيد للديتوكس؟

نعم الماء القلوي يساعد الديتوكس؛ ولكن الأفضل هو الماء الغني بالمعادن؛ لأن المعادن هي التي تساعد في تحويل الدم إلى الحالة القلوية.

فالماء القلوي الغني بالمعادن ممكن أن يمد الجسم بالمعادن التي يحتاجها؛ لكي يعيش في الحالة القلوية.

بالطبع نسبة كبيرة من قلويته ستتغير مع احتكاكه بالمعدة، حيث الحمضية العالية؛ ولكن المعادن الذي يحتويها هي التي ستحافظ على قلوية الدم.

لذلك مهم جدًّا ألَّا نتبع فقط الماء الذي يسوق كقلوي، إنما الماء من النبع الطبيعي الذي تنبع قلويته من احتوائه على معادن كثيرة.

والنقطة المهمة أيضًا هي أن ننظر أيضًا إلى طرق التعبئة. فالماء قد يكون قلويا في النبع وقت التعبئة؛ ولكن طرق تعبئته قد تغيّر ذلك. كمثال الماء المعبَّأ في البلاستيك صعب أن يحتفظ بقلويته. فاحتكاكه بالبلاستيك (خاصة في الجوِّ الحار) لا بد أن يساهم في تغيير تكوينه.

لذلك، فإن القلوية من المشروبات ممكن أن تكون أكثر فائدة إذا تأتينا من العصائر الخضراء الطازجة التي تكون فيها نسبة المعادن أعلى، مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم، لأن هذا هو ما سيساعدك في الديتوكس.

هل وضع شرائح الليمون في الماء تجعله صالحًا أكثر للديتوكس؟

نعم، لأنها تزيد من قلويته (انظر للسؤال السابق).

إضافة أي نوع من الخضراوات والفواكه إلى الماء ستزيد من قلويته.

هذا بالإضافة إلى خل التفاح، أو بيكربونات الصودا. ستزيد أيضًا من قلوية الماء مما سيساهم في عملية الديتوكس. ولكنك يجب أن تجد ما يناسبك من هذه الخيارات؛ لكي لا تجهد الجسم.

ما أنسب المكمِّلات الغذائية أثناء فترة الديتوكس؟

خلال فترة الديتوكس، الأفضل الامتناع عن المكمِّلات الغذائية؛ لأنه بالرغم من فائدتها، فإنها تجهد الكبد. والكبد هو العضو المسئول عن الديتوكس.

فلو كان الديتوكس لمدة قصيرة كأسبوع، أو ثلاثة أيام، فالأفضل الامتناع عن المكمِّلات في هذا الوقت، خاصة المكمِّلات التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن.

لماذا يسبِّب لي صيام العصائر الإمساك؟

هذا وارد، خاصة أن العصائر المستخدمة للديتوكس لا تحتوي على ألياف. ولهذا السبب تحتوي الكثير من برامج الديتوكس على وسائل لتنظيف القولون.

المزيد عن هذا الموضوع في فصل القولون والديتوكس.

الفصل التاسع

العصير الأخضر

ما هو العصير الأخضر؟

عندما تتعرَّف على العصير الأخضر، سيصبح صديقك المفضَّل، ومن أقوى أسلحتك للديتوكس.

العصير الأخضر عبارة عن خضروات مختلفة (مع قليل من الفواكه حسب الحاجة والطعم) معصورة طازجة.

يُشرب العصير مرة في اليوم، أو أكثر؛ لكي يمدَّ الجسم بالفيتامينات، والمعادن، ويساعده في عملية الديتوكس، والتخلص من السموم.

ما هي مكونات العصير الأخضر؟

أي من الخضراوات التي تجدها عندك في المطبخ. أنا أحب أن أعصر الخيار (لأنه يحتوي على الكثير من الماء) مع البقدونس، والجزر، والكرفس. مع قليل من الليمون، والتفاح الأخضر للطعم. وبعض الأوقات أضيف الملفوف الأحمر، أو الكوسا النيِّئة (نعم ممكن أن تؤكل الكوسا نيِّئة).

ممكن أن تجرِّبه أنت بخلطات مختلفة المهم أن يكون معظمه (على الأقل 80%) خضار، والباقي ممكن فواكه حسب الرغبة.

هل العصير الأخضر هو نفسه عصير الكرفس الذي يتناوله الكثيرون اليوم؟

لا. ممكن إضافة الكرفس للمكونات؛ ولكن هذا ليس شرطًا.

عصير الكرفس الخالص لا يناسب الجميع، فيجب أن تتأكد من نفسك أولًا إذا كان يناسبك الكرفس أو لا. الكرفس عالٍ فيه الصوديوم، فقد لا يناسبك. تأكَّد من توازن معادنك إذا سبَّبَ لك عصير الكرفس أي ضيق.

هل العصير الأخضر للديتوكس فقط؟

لا. العصير الأخضر يمدُّ الجسم بفوائد سريعة سهل على الجسم امتصاصها. غني بالفيتامينات والمعادن. ويصلح لأي وقت.

هل سأحصل على فوائد العصير الأخضر، إذا شربته مرة في الأسبوع فقط، وليس كل يوم؟

أية كمية من العصير الأخضر أفضل من لا شيء. وكلما زادت الكمية، زادت الفوائد.

ولكني لا أحب القوانين التعجيزية؛ لذلك أقول حتى لو مرة في الأسبوع أفضل من لا شيء.

ومع الوقت ستجد أنك تتعود على الطعم، ثم قد تستسيغ الطعم، ثم تشتاق له عندما يغيب. هذا ما حدث معي. خاصة أثناء السفر. أجد نفسي أشتاق لطعمه، وإحساسي عندما أشربه.

أعطِ نفسك الوقت الكافي لكي تدخله في حياتك، حتى لو كان مرة في الأسبوع في البداية.

هل ممكن خلط العصير (سموثي) بدل عصره؟

عصره يجعله أسهل على الهضم من خلطه؛ لأن وجود الألياف يضغط على الجهاز الهضمي.

بينما تكون الألياف معروفه بفوائدها على الإمساك، فهي لأغراض الديتوكس تكون عائقًا؛ لأنها تبطئ امتصاص المعادن، والفيتامينات التي نحتاجها بكميات كبيرة أثناء الديتوكس.

بإمكانك أن تتناول السموثي المخلوط بين فترة وأخرى، ولكن العصير ستكون له فوائد أكثر على المدى الطويل خاصة للديتوكس.

هل يناسب العصير الأخضر الحوامل والمرضعات؟

نعم بإمكان الحامل، والمرضع أن تشرب العصير الأخضر.

ولكن ما تُمنع منه الحامل والمرضع هو اتِّباع نظام ديتوكس كامل، ومستمر مثل صيام العصائر أو صيام الماء، أو التقليل الحاد في الأكل؛ لأن السموم التي قد تخرج منها قد تصل لجنينها عن طريق المشيمة، أو لرضيعها عن طريق الحليب. أو ان تعب الديتوكس سيعيق جسدها من أداء واجباته في تغذية الجنين والرضيع أثناء الحمل والرضاعة.

ولكن هذا لا يمنع الحامل، والمرضع من شرب العصير الأخضر لزيادة الفوائد في يومها.

هل يجب أن تكون المكوِّنات عضوية؟

الأفضل أن تكون المكوِّنات عضوية، وطازجة (أي من مزارع مجاورة أو زراعة منزلية).

ولكن إن لم يتوفر ذلك، فمكوِّنات عادية أفضل من لا شيء، على شرط أن تغسل وتدعك جيدًا بالماء والخل أو بالماء المعالج بالأوزون.

هل ممكن أن أعصره صباحًا، وأشربه لاحقًا؟

تبدأ الخضراوات في فقد فوائدها عندما تقطف. فالأفضل أن نتناولها وهي طازجة قدر الإمكان.

لذلك الأفضل أن تشرب العصيرأيضًا، وهو معصور طازج؛ لأنه يبدأ بفقد خصاله بعد العصر بفترة بسيطة.

ولكن في حالات عدم القدرة على العصر الطازج، ممكن أن تعصره صباحًا وتشربه عصرًا ولو أنه غير محبَّذ. احفظه في قارورة زجاجية في الثلاجة. ولا أنصح أبدًا بتخزينه إلى اليوم التالي.

هل تستطيع أن تجد حلولًا لشربه طازجًا؟ مثل شراء عصَّارة لمكان العمل، حيث تستطيع أن تعصر هناك. أو أن تشرب العصير صباحًا قبل الخروج من المنزل. أو أن تتعامل مع أحد المطاعم حيث يمكن أن يوصِّل لك العصير المعصور الطازج خلال فترات النهار.

هل ممكن تثليج العصير الأخضر، وحفظه في الفريزر؟

الآراء متضاربة في هذا الموضوع، حيث يقول بعض المختصين إن تخزينه في الفريز أفضل من عدم تناوله على الإطلاق.

ولكن في رأيي، الأفضل دائمًا العصر الطازج، ولا أرجِّح التثليج إلا في حالات الضرورة القصوى.

هل ممكن أن أعطي العصير الأخضر للأطفال؟

نعم. إعطاء العصير الأخضر مثل إعطاء الخضراوات. إذا وصل طفلك عمرًا يسمح له بالأكل؛ فإنه قادر على تناول العصير الأخضر.

الميزة في تعويد الأطفال على العصير الأخضر في سنٍّ مبكرة هي

أنهم يحبونه بسهولة، ويصبح جزءًا من حياتهم حتى الكِبَر.

ممكن أن تبدئي بكميات صغيرة حتى لو ملعقة واحدة للرضع بعد الفطام. وبعدها ممكن أن تزيدي الكمية حسب العمر، والرغبة.

كيف أحبِّب أطفالي بالعصير الأخضر؟

الأطفال يتعلمون من عادات آبائهم التي يرونها في حياتهم اليومية. عادتك أنت في شرب العصير الأخضر سترسّخها في مخِّهم أسرع، وبفعالية أكثر.

ولكن ممكن أيضًا أن يبدأ يومهم بالعصير الأخضر كشيء لا بد منه، حتى ولو كانت الكميات صغيرة. فيصبح من قوانين المنزل ألَّا يخرج أحد بدون تناوله (بمن فيهم الكبار). هكذا تتكوَّن العادات الصحية.

ولكن للأطفال الصعبين ممكن أن تزيدي كمية الفواكه في العصير كبداية؛ لكي يتم التحبيب، ثم زيادة نسبة الخضراوات مع الوقت.

لماذا يسبب لي العصير الأخضر الغثيان؟

في بعض الحالات التي يكون فيها ضعف في الجهاز الهضمي والمعدة يصعب شرب العصير الأخضر على معدة فارغة.

وفي بعض الحالات لا يصلح شربه إطلاقًا إلا بعد تقوية الجهاز الهضمي.

في حالات أخرى يكون الغثيان هو من أعراض الديتوكس الذي قد يحدث مع شرب العصير.

افهم جسدك، وحاول أن تعرف السبب.

عندما أشرب العصير الأخضر أشعر بالصداع. لماذا؟

هناك نوع من الصداع المتصل بالمعدة.

إذا كان عندك تعب في المعدة الأفضل ألّا تشرب العصير الأخضر على معدة فارغة.

أو لاحظ أيضا المكوِّنات التي قد تسبِّب لك صداعًا أكثر من غيرها.

كمثال: أنا يضايق معدتي الشمندر إذا أضفته للعصير. ما هي المكونات التي تضايق هضمك وقد تسبب لك الصداع الناتج عنه؟ وهل بالإمكان استبدالها بمكونات أسهل على الهضم؟

هل يغنيني العصير الأخضر عن أكل السلطات والخضار؟

لا. ما زلت بحاجة للسلطات المفيدة التي تمدُّك بالألياف، والفوائد المهمة للجسم.

اعتبر العصير الأخضر إضافة لا تحل محل شيء.

ولكن ممكن أن يحلَّ العصير الأخضر محل الشاي والقهوة. وستجد مع الوقت أنه بالرغم من انسحاب الكافيين، يمدُّك العصير الأخضر بطاقة طويلة الأمد تسندك طوال اليوم.

أي نوع من العصارات أستخدم للعصير الأخضر؟

إذا أمكن، الأفضل استخدام ما يسمى بالعصَّارة البطيئة التي تعمل بطريقة تشبه المضغ بدل التقطيع. بهذه الطريقة يمكن استخراج فوائد أكثر من الخضراوات والفواكه بدون إحداث الضرر لها.

ولكن إن لم توجد هذه العصّارة، فالعصَّارة العادية تفي بالغرض، أو

ممكن أيضًا الخلط بالخلاطة، ثم تصفيتها.

إذا كنت تنوي أن تواصل في شرب العصير الأخضر، فالأفضل لك أن تستثمر في عصارة بطيئة.

لماذا يجب أن أشرب العصير بدل أكل الخضار نفسها؟

العصير يعطيك خلاصة الفيتامينات والمعادن، والأنزيمات من الخضراوات والفواكه بهيئة سهل على الجسم التعرف عليها، وامتصاصها. هذا يعطي جسدك الفرصة للبناء والشفاء، وأخذ ما يحتاجه بدون بذل أي جهد إضافي ينهك الجسم خاصة إذا هناك تعب في الجهاز الهضمي.

ولكن هذا لا يمنع من أن تتناول الخضروات نفسها أيضًا. كل طريقة لها فوائدها الخاصة.

أي وقت أفضل لشرب العصير الأخضر؟

لا يهم وقت شرب العصير الأخضر، بقدر ما هو مهم أن يتم شربه طازجًا فور عصره.

معظم الناس تجد العصير الأخضر مناسبًا إذا تم تناوله بعيدًا عن الوجبات الرئيسية؛ لكي لا يسبب عُسر هضم.

وممكن أيضًا أن تحدِّد وقت شرب العصير بناءً على ما إذا كان يناسبك شربه على معدة فارغة،أو لا.

ما هي الإضافات المقترحة للعصير لتحسين الطعم؟ أو لإضافة فوائد؟

لتحسين الطعم ممكن إضافة الفواكه مثل التفاح، أو الأناناس

(الأفضل تفادي الفواكه الحالية جدًّا، أو تلك التي لا تحتوي على الكثير من الماء مثل: الموز، أو المانجو).

ممكن أيضًا إضافة «البودرات» مثل: بودرة عشبة القمح أو بودرة عشبة الشعير، أو بودرة السبيرولينا. حسب الحاجة والرغبة.

البودرات الإضافية ستضيف للفوائد التي يحتويها العصير.

أثناء المرض، ممكن أيضًا إضافة بودرة الكركم (أو الكركم المعصور)، أو بودرة البكتيريا النافعة، أو الزنجبيل، أو فيتامين سي.. إلخ.

هل تغني بودرة الطحالب الخضراء عن العصير الأخضر؟

لا. العصير الأخضر له فوائد، والطحالب لها فوائد. لا يغني أحدهما عن الآخر.

تأكد فقط أن تكون بودرة أو كبسولات الطحالب من النوع «النظيف»؛ لكي لا تحتوي على المعادن الثقيلة التي قد تكون موجودة في أماكن تواجد الطحالب.

هل تزيد الأوكسالات في الخضار من تكوين حصوات الكلى؟

أولًا: الأوكسالات ليست موجودة في كلِّ أنواع الخضار، وليست بالكميات نفسها. كمثال تكثر الأوكسالات في السبانخ النيِّئَة. فممكن أن تختار الخضراوات التي تحتوي على نسب قليلة من الأوكسالات. إذا كنت تعاني من قابلية تكوين حصوات الكلى.

ثانِيًا: في رأيي من الأهم أن تراقب أكلك، ونمط حياتك عن قرب أكثر. وترى ما قد يسبِّب لك تكوين هذه الحصوات؛ لأن مسبباتها كثيرة كالجفاف مثلًا، أو الكافيين وغيرهما. تحسين صحة الكلى عن

طريق الأكل، ونمط الحياة أفضل من تفادي عصير مغذٍّ بسبب مشاكل الكلى.

في كل الحالات يجب أن يعرف مريض الكلى ما يناسبه بالضبط؛ لأن كل حالة تختلف عن غيرها.

هل يؤدي منقوع البقدونس (أو ماء البقدونس) نفس غرض العصير الأخضر؟

لا. منقوع البقدونس، أو مغلي البقدونس يختلف عن العصير الأخضر. ولكنْ كلاهما مفيد.

ماء البقدونس ممتاز لتصفية الكلى. بينما العصير الأخضر يحتوي على فوائد تتعدَّي الكلى والكبد حيث إنه يعمل على تزويد الجسم بما يحتاجه لسائر الأعضاء.

الفصل العاشر

قوانين الديتوكس

هل يفضل التدرُّج في الديتوكس؟

نعم، لأنك إذا لم تتدرج في الديتوكس، فقد تندفع بقوة في أعراض الديتوكس التي قد تضايقك وتمنعك من مواصلة البرنامج.

ماذا يعني التدرُّج في الديتوكس؟ يعني أن تنظر أولًا لمصادر السموم، وتخففها، أو توقفها إن أمكن. ثم تنظر لأكلك، وتبدأ في تحسينه.

كمثال: أن تتوقف عن الأكلات الحيوانية، والسكريات بين الحين والآخر؛ لإراحة الجسم.

وبعدها تنظر في تعزيز الأجهزة المسئولة عن الديتوكس في جسمك، مثل الكبد والجهاز الهضمي، عن طريق الأكل، والمكمِّلات والأعشاب.

وبعدها، وفقط حين تشعرأن جسدك قادر على الديتوكس العميق، ممكن أن تبدأ في برنامج ديتوكس مكثَّف.

مع التدرُّج تكون النتائج أفضل، وتزيد قابليتك في المواصلة؛ لأن الأعراض لن تتعبك كثيرًا مقارنة بشخص آخر قد يكون قفز في الديتوكس العميق دون أن يهيئ جسده.

المشكلة اليوم هي أن كلمة ديتوكس أصبحت أشبه بالموضة، ولكن من يلتحق بهذه «الموضة «قبل أوانه قد يعاني من هذا الاستعجال.

سنوات من تراكم السموم قد تحتاج مدة طويلة من التهيئة لإحداث

التغيير اللازم.

هل يؤثر نومي على الديتوكس؟

نعم، بدرجة كبيرة. ساعات النوم مهمة جدًّا لكي تتم عملية الديتوكس بأكمل وجه.

فإذا كنت لا تستطيع أن توفر ساعات نوم طويلة، وكافية أثناء فترة الديتوكس، فالأفضل عدم بدء البرنامج.

حتى لو كنت تظن أنك لا تحتاج للنوم الكثير، فإن جسدك يحتاجه على مستوًى أعمق.

لهذا السبب عادة السهر لا تضر فقط بمستوى الطاقة، إنما تساهم في تجمع السموم أيضًا؛ لأن الأعضاء المسئولة عن تخليص الجسم من السموم تحتاج لساعات معينة لكي تتماثل، وتؤدي عملها بأكمل وجه. كمثال: ساعات الليل من الحادية عشرة مساءً إلى الواحدة صباحًا هي الساعات التي تتم فيها «إعادة برمجة»، وإراحة الكبد والمرارة اللذين يلعبان دورًا كبيرًا في عملية الديتوكس. فإذا كان نومك بعد هذه الساعات (بشكل متواصل)، ستضعف عندك عملية التماثل هذه؛ لأنها تكون أقوى إذا كنت نائمًا.

إضافة إلى ذلك، إذا كنت تقضي هذه الساعات المتأخرة من الليل في الأكل أو في التعرض للدخان، أو الكحول، أو أي من أنواع السموم، فإنك تضعفها أكثر، وتعرض نفسك لقابلية مشاكل مختلفة في المستقبل.

فلكي تحسّن نتائج الديتوكس اليومي لجسدك، حاول أن تنام قبل الساعة الحادية عشرة مساءً.

وإذا لم تستطع أن تتخذ ساعات النوم هذه كعادة، فحاول أن تطبقها عدة أيام في الأسبوع، أو على الأقل أثناء فترة الديتوكس.

مع تحسين النوم يتحسن الديتوكس.

ما هو أكثر ما ننساه في نظام الديتوكس؟

شرب الماء الكافي، والنوم الكافي في وقته.

فيركّز الكثيرون على برنامج الديتوكس، وما قد يحتويه من أكل وشرب، وينسى الأساسيات: النوم والماء.

ما ضرورة الماء في برنامج الديتوكس؟

أهم شيء الماء. مهم جدًّا لعملية الديتوكس؛ لأنه هو ما سيساعدك في التخلص من السموم بسلاسة أكثر. فالماء يساعد في إخراج السموم من الجسم، ومن الدم بطريقة أفضل. وأيضًا يساعد في تصفية الكلى التي ستكون مسئولة عن خطوة مهمة في عملية إخراج السموم.

كم من الماء؟ كميات كافية من الماء لكي تتبوّل على الأقل عشر مرات في اليوم، أو إلى أن يصبح لون البول باهتًا جدًّا مائلًا إلى لون الماء.

الجفاف من أعداء الصحة، ويجب تفاديه؛ لكي تحصل على نتائج.

هل يجب أن أكون نباتيًا في فترة الديتوكس؟

لنتائج أفضل، نعم الأفضل أن تتحول إلى النباتية البحتة (الفيجن) - vegan - في فترة الديتوكس.

ما هو تعريفك للنباتية البحتة (الفيجن)؟

نظام الفيجن (أو النباتي البحت) يمتنع فيه الشخص عن كل مصادر الأكلات الحيوانية بما فيها اللحوم، والطيور، والأسماك، والبيض، وجميع مشتقات الألبان.

بعض النباتيين البحتين أيضًا يمتنعون عن العسل، ومشتقاته كونه من كائن حي آخر، ولكن هذا القرار يكون عادة أكثر لأسباب فلسفية بيئية (أكثر مما هي صحية)، حيث إن الطرق الحديثة لاستخراج العسل لأغراض تجارية تضر النحل وتؤثر على دورها المهم في البيئة.

ما هو الهدف من التحويل إلى النظام النباتي؟

الابتعاد عن الأكلات الحيوانية هدفه إراحة الجسم من الهرمونات الحيوانية، والأدوية، والمضادات الحيوية التي تكون موجودة في الحيوان، وقد تؤثر سلبًا على جسم الإنسان. وهضم الأكل الحيواني أصعب على الجسم لما يتطلبه من أحماض، وأنزيمات إضافية. الأكلات الحيوانية أيضًا تحول الدم إلى الحالة الحمضية التي تكون بيئة غير مناسبة للشفاء، وبناء خلايا صحية. الدم الحمضي أيضًا يعتبر بيئة مناسبة، ومحفِّزة للخلايا السرطانية. الشفاء يحدث فقط في الدم القلوي.

عندما يميل الدم إلى الحالة الحمضية يضطر الجسم إلى أن يستخدم معادن مهمة لإعادته للحالة القلوية، فيخسر الجسم فوائد هذه المعادن. فبدلًا من استخدامها للشفاء والبناء يستخدمها لتوازن القلوية في الدم بشكل متواصل. كمثال: أكثر ما يستخدمه الجسم لإعادة توازن الدم هو الكالسيوم الذي يسحبه عادة من العظام؛ لكي

يعيد الدم إلى حالته المائلة إلى القلوية. هذا ما يضعف العظام على المدى الطويل، ويؤدي إلى مشاكل أخرى مثل ترسُّبات الكالسيوم في المفاصل، والشعر والمرارة والكلى.

ولكن عددًا كبيرًا من النباتيين اليوم يتَّبعون نظام الفيجن لأسباب فلسفية أيضًا مثلًا لحماية البيئة وتخفيف آثار تجارة المواشي على الكرة الأرضية والاحتباس الحراري وأيضًا من مبدأ الرحمة بالحيوان.

متى أفضل وقت للديتوكس؟

أفضل وقت للديتوكس في فترة تغيُر الفصول. أي لا يكون الجو حارًّا جدًّا، ومتعبًا للجسم، ولا باردًا جدًّا، ومتعبًا للجسم.

لذلك يشرع الكثيرون في الديتوكس في فصل الربيع، حيث تكون هذه الفترة محفِّزة للتجديد العام على جميع الأصعدة.

من ناحية أيام الشهر، الأفضل أن نتفادى الأيام البيض (أيام اكتمال القمر) أثناء الديتوكس.

والسبب الرئيسي في ذلك أن الجسم تحدث فيه تغييرات أكثر خلال هذه الأيام، (حيث إن جسم الإنسان متصل بمراحل القمر)، وقد تساهم فترة البدر المكتمل بزيادة في الأعراض الجانبية،أو المبالغة فيها، مثل زيادة احتباس الماء، وتعكُّر المزاج، وهكذا.

أيام بداية الشهر العربي مناسبة أكثر للديتوكس؛ لكي نتفادى قدر الإمكان الأعراض الجانبية.

إذا لم تستطع أن تلتزم بهذه الأوقات، فلا بأس بالمُضِيِّ بالديتوكس في أي وقت. فأي ديتوكس أفضل من لا شيء.

هل أواصل الرياضة أثناء فترة الديتوكس؟

نعم، ولا.

نعم، إذا كانت الرياضة خفيفة، ومريحة للجسم، وتساعده على التخلص من السموم، والزيادة في المرونة والتمدُّد. كمثال اليوغا والبيلاتس والسباحة وهكذا.

ولا، إذا كانت الرياضة خشنة، ومجهدة، وتزيد توتر الجسم، وتشنُّجه. الرياضة المجهدة أيضًا تتطلب الكثير من الفيتامينات، والمعادن التي نحتاج إلى أن ندخرها في هذه الفترة؛ لكي يتم الديتوكس بشكل سليم.

ما هي الأخطاء الشائعة عند المبتدئين بالديتوكس؟

أول خطأ: أن يقفز الشخص في برنامج الديتوكس دون أن يكون جسمه مهيَّأً لذلك. قد يكون هذا بسبب عدم فهم عملية الديتوكس بشكل كامل.

ثاني خطأ: أن يدخل في برنامج ديتوكس دون أن يفهم الأعراض المحتملة، وكيفية التعامل معها.

كمثال: إذا كان لا يعرف أن الحُمَّى، أو الصداع قد تكون من أعراض الديتوكس، قد يظن أنها مضاعفات مخيفة، وأنها مؤشِّر سلبي. قد لا يعرف أن نتائج الديتوكس الإيجابية قد تشمل أعراضًا مزعجة، وأنه يجب التعامل معها بأساليب طبيعية؛ لكي لا يتوقف التنظيف.

ثالث خطأ: أن يختار برنامج ديتوكس مناسبًا له، ويحاول إقناع الآخرين به، ناسيًا أن: «برنامج الديتوكس الذي قد يناسبك، قد لا يناسب غيرك».

رابع خطأ: أن يشرع في الديتوكس على أنه حل سريع يطبقه، وينعم بنتائجه مدى الحياة. ولكن في الواقع الديتوكس قرار بعيد الأمد، حيث يقرر الشخص التوقف عن إحداث الضرر بالجسد من ناحية الأكل، أو السموم، أو المشاعر، وأن الديتوكس لا ينتهي فقط بنهاية البرنامج. إنما يجب أن يواصل عليه كنمط حياة.

هل أتوقف عن الأدوية أثناء فترة الديتوكس؟

لا يمكن أن تتوقف عن أي دواء دون استشارة المختص الذي وصفه لك.

ولكن عامةً، الأفضل أن يكون الجسم أقل عُرضة للأدوية قدر الإمكان أثناء فترة الديتوكس.

لذلك يجب أن تشرح هذا الهدف لطبيبك، وتتناقش معه في إمكانية الوصول لهذا المكان.

إذا كانت الأدوية التي تأخذها هي مسكِّنات ألم، أو أدوية أخرى لا تحتاج لوصفة طبيب، فالأفضل أن تحلل حاجتك لها، وأن توازن بين رغبتك في أخذها مقارنة بتأثيرها السلبيّ على عملية الديتوكس.

كما ذكرنا في الفصل السابق عن تأثير المكمِّلات الغذائية على الكبد، فالأدوية أيضًا (حتى لو نفعت)، فإنها تحدث عبئًا على الكبد يصعب عملية الديتوكس.

عندي تردُّد في الشروع بالديتوكس؛ لأني لا أعرف من أين أبدأ؟

بما أنك تقرأ هذا الكتاب الآن.. فهذا يعني أن اهتمامك ليس شيئًا عابرًا. واصل تثقيف نفسك، وثِقْ بأن جسدك قادر على الوصول إلى

الصحة المُثْلى مع القليل من المساعدة.

الخطوة الأولى ممكن أن تكون بسيطة جدًّا كإدخال عصير أخضر مرة، أو مرتين في الأسبوع. وبعد أن تتعوّد عليه ممكن أن تضيفه إلى باقي أيام الأسبوع. وبعد ذلك ممكن أن تطبق باقي نصائح هذا الكتاب على مدى أسابيع، أو أشهر.

فالديتوكس ليس مشروعًا كبيرًا، ولا تغييرًا شاسعًا في نمط حياتك. هو عبارة فقط عن إضافات بسيطة تدخلها شيئًا، فشيئًا إلى أن تصبح عادة.

الفصل الحادي عشر

القولون والديتوكس

ما علاقة القولون بالديتوكس؟

ديتوكس بدون قولون صاحي هو ديتوكس معطوب.

لماذا؟ لأن القولون هو الذي سينقل السموم التي أخرجها الديتوكس إلى خارج الجسم.

إذا كان القولون بطيئًا، ويعاني من الإمساك سيتعطل خروج السموم من الجسم، وسيعاد تدويرها مما قد يُبقي الأعراض، أو يزيد المضاعفات.

لهذا السبب يعتبر تنظيف القولون جزءًا كبيرًا من برامج الديتوكس في مصحّات

الطب البديل. لكي يتم إخراج السموم من الجسم بأسرع وقت بعد تحريرها من أماكن تخزينها.

هل من يعاني من الإمساك ستكون سمومه عالية؟

أغلب الظن نعم. الإمساك من العوامل التي تلعب دورًا كبيرًا في تراكم السموم في الجسم، حيث إن السموم التي يعمل الجسم على إخراجها من الخلايا، لا تتم عملية إخراجها تمامًا من الجسم، وقد يُعاد تدويرها.

هل للقولون العصبي علاقة بالسموم؟

القولون العصبي مسبِّباته كثيرة؛ ولكن قد تكون السموم والمعادن الثقيلة من ضمن هذه الأسباب.

فيكون الديتوكس من ضمن الحلول المساهمة في التخلص منه أيضًا.

أعاني من الإمساك بشكل متواصل. هل هذا مؤشر سيِّئ؟

بغضِّ النظر عن أهداف الديتوكس، الإمساك يضر الجسد بشكل عام، ويبطئ وظائفه.

يجب أن تخرج الفضلات من جسمك؛ لكي لا تضرَّك. ويجب أن تخرج كميات مساوية نوعًا ما لما تأكله من كميات. ومن ضمن هذه الفضلات ستكون السموم التي لا يحتاجها جسدك، والأفضل له أن يتخلَّص منها.

الجسم الصاحي يخرج فضلات بمعدل مرتين، أو ثلاث في اليوم (إلا في حالات الجوع، أو الصيام). فإذا كنت تعاني من الإمساك، أنصحك

بالتطرق إليه بأسرع وقت؛ لكي لا يعيقك في مشوار الديتوكس.

كيف أتخلص من الإمساك؟

للتخلص من الإمساك يجب أن نعرف أولًا من أين أتى؟

الأكلات غير الصحية، وقلة الحركة من أكبر مسبِّبات الإمساك. بالإضافة للجفاف.

للتخلص من الإمساك الأفضل أن نتفادى مشتقات الألبان الحيوانية والجلوتين (الموجود في الخبز والمعجنات)؛ لأنها تبطئ الهضم، وتعيق حركته؛ ولأنها تكون مواد مخاطية تعيق سلاسة الخروج.

إضافة إلى ذلك، إدخال كميات كبيرة من الماء، والسوائل الصحية في يومك.

والحـرص علـى الحصـول علـى الكميـات الكافيـة مـن الخضـراوات والسلطات يوميًّا.

أضف إلى ذلك الرياضة الخفيفة اليومية، تصل إلى الحلول الجذرية للإمساك.

تجد تفاصيل كثيرة، وعميقة عن الإمساك والقولون في دورة القولون العصبي على أكاديمية علياء.

العصائر تسبِّب لي الإمساك لماذا؟

في برنامج الديتوكس الذي يعتمد على العصائر فقط مهم أن يندرج تنظيف القولون من ضمن البرنامج. لأن العصائر خالية من الألياف، فقد يحدث إمساك بسيط في بعض الأشخاص.

لـهذا السـبب الحقنـة الشـرجية اليوميـة خـلال أيـام صيام العصائر ستساهم في حل المشكلة.

الحقنـة تكـون فـي أغلـب الأحيـان مكوَّنـة من ليتر كامل ماء نقي (دافيء قليلًا) مع ملعقة صغيرة ملح بحري.

ماذا عن تنظيف القولون؟

تنظيف القولون مهم لبرامج الديتوكس المكثفة فقط.

أولًا: لأن هـذه البـرامج تحتـوي علـى الكثـير مـن العصـائر المنزوعة الألياف (لأسباب تم شرحها في فصول أخرى من هذا الكتاب).

وثانيًا: لأن برامج الديتوكس المكثفة تسرع خروج السموم من مخزونها مما يعني أننا يجب أن نسرع في خروجها من الجسم أيضًا؛ لكي لا يعود تدويرها في الجسم.

تنظيف القولون يكون عادة عن طريق العدة المنزلية، أو التنظيف العميق الذي يتم إجراؤه في بعض مراكز الصحة.

ما الفرق بين الحقنة الشرجية المنزلية، وتنظيف القولون في المركز الصحي؟

الحقنة الشرجية المنزلية أبسط، وأقل تعقيدًا. فهي سهلة الاستخدام مع العدة الصحيحة المنزلية وتقوم بتنظيف جزء واحد فقط من القولون، وهو الأقرب من فتحة الشرج. ممكن أن تحتوي الحقنة الشرجية على الماء مع الملح، أو شاي البابونج، أو القهوة العضوية المخصصة. وممكن أن تتكرر الحقنة الشرجية يوميًّا أثناء فترة الديتوكس.

أما تنظيف القولون المكثَّف في المركز الصحي، فهو أعمق، ويشمل كل أجزاء القولون. هذا النوع يجب الامتناع عن تكراره؛ لأن تكراره خطر. ويستخدم للحالات المستعصية، أو لنتائج ديتوكس عميقة مع إشراف مختص. قد يتم هذا النوع من التنظيف مرة واحدة فقط أثناء أسبوع من الديتوكس المكثَّف.

هل حقنة القهوة تعتبر ديتوكس؟

نعم، ولكن ليس بالمفهوم المتعارف عليه.

حقنة القهوة تعتبر تنظيفًا للكبد أكثر مما هي تنظيف للقولون؛ لأنها تفتح قنوات الكبد، وتسهل خروج أي احتقان بها بالرغم من أن

مدخلها عن طريق الشرج.

وهـي أيـضًا تسـاعد الجسـم فـي إفـراز مـادة «الجلوتـاثيون اس ترانسفيريز» التي تسرع عملية الديتوكس. ولكن حقنة القهوة لها طرق معينة يجب اتباعها للسلامة.

أوّلًا: يجب أن يكون نوع القهوة عضويًّا ومخصصًا للحقنة (وليس القهوة العادية للشرب).

ثانيًا: لا ينصح بحقنة القهوة إذا لم يكن في يومك عصائر متعددة، ونظـام ديتـوكس صـارم. حيث إن نتائج الحقنة قوية، وقد تتعب الجسم إن لم يكن مهيًّأً لها.

ثالثًا: يجب أن تحضّر القهوة بغلي ثلاث ملاعق من البُنّ (الخاص بالحقنة) مع لتر ماء لمدة ثلاث دقائق، ثم تترك فترة مع غطاء.

وبعـدها تُصـفَّى، وتسـتخدم كحقنـة شـرجية، بعـد أن تهدأ حرارتها وتصـل إلـى حـرارة الجسم. ويكون الشخص مستلقيًا على الجانب الأيمن أثناء أخذها.

ابحث أكثر في قناة علياء المؤيد في اليوتيوب عن هذا الموضوع.

هل ممكن أخذ مسهِّلات، أو سنى مكي، أو العشرج، أو خروع لتنظيف القولون؟

لا أحب المسهِّلات، أو الأعشاب، أو الزيوت القوية التي تسبِّب إسهالًا؛ لأن طريقتها في الوصول إلى النتيجة المرغوبة قاسية بعض الشيء، وقد تسبب تعبًا في القولون.

هذه الطرق قد تتسبَّب في فقدان بعض من المعادن المهمة أيضًا من

الجسم.

الأفضل التطرُّق لتنظيف القولون بالطرق اللطيفة على الجسم التي لا تسبِّب تعبًا، أو جروحًا، أو نقص معادن، مثل الأكل الصحي، والحُقَن الشرجية.. إلخ.

هل ممكن أن أستخدم الحقنة الشرجيَّة بشكلٍ متواصل؟

لا. الحُقن الشرجية تُستخدم في وقت الديتوكس فقط، ومع برنامج ديتوكس صارم فقط.

استخدامها بشكل متواصل قد يسبِّب اعتمادًا عليها، وينسى جسمك كيف يخرج فضلاته بنفسه.

بعض الحالات المرضية (مثل السرطان مثلًا) تتطلب تنظيف قولون، أو حقن قهوة بشكل متواصل؛ ولكن يجب أن تكون هذه الحالات تحت إشراف مختص.

هل بإمكاني استخدام الحقنة الشرجية في حال كان عندي بواسير، أو شرخ شرجي؟

لا. قد تزداد حالة البواسير سوءًا، أو الشرخ أثناء وبعد الحقنة الشرجية. الأفضل التطرُّق لعلاج البواسير أولًا قبل الإقبال على أي نوع من تنظيف القولون.

هل يسبب الديتوكس، أو تنظيف القولون الحكة الشرجية؟

الحكة الشرجية تنتج فقط إذا كان جسمك مليئًا بالسموم؛ لأنك قد تشعر بالحكَّة بعد خروج السموم وبعد احتكاكها بالجلد. ولكن هذا العارض مؤقت، وبإمكانك تهدئته بزيت جوز الهند أو جل الصبّار

الموضعي.

الحكة الشرجية المزمنة قد تكون لها علاقة أيضًا بتحسس من أكل معين.

هل يؤثر تنظيف القولون على البكتيريا المفيدة في القولون؟

مع التنظيف المتكرر للقولون نعم، ممكن أن تقلّ البكتيريا النافعة في القولون. لذلك يجب أن تؤخذ هذه البكتيريا كمكمّلات بعد أي نوع من تنظيف القولون.

تجـد هـذه البكتيريـا النافعة فـي هيئـة كبسـولات، أو بـودرة فـي الصيدليات، أو متاجر الصحة، تؤخذ عن طريق الفم لمدة يوم، أو يومين بعد كل تنظيف للقولون.

الفصل الثاني عشر

ديتوكس إضافي

هل ينفع شرب ماء دافئ على الريق (مع ليمون)؟

شرب الماء مهمّ في الصباح قبل الأكل؛ لأنه يغسل كلّ ما قد يكون تجمّع في الأمعاء أثناء ركود النوم.

والأفضل أن يكون هذا الماء دافئًا؛ لكي لا تتشنَّج عضلات الجسم بالماء البارد؛ ولكي لا يستهلك الجسم من طاقته لتدفئته.

إضافة الليمون إلى الماء يساعد في تحسين قلويته، وإضافة خاصية التنظيف إليه؛ ولكنه لا يناسب الجميع. افهم جسدك أولًا، ثم قرر.

هل يساعد عصير الكزبرة على الديتوكس؟

نعم. تحتوي الكزبرة على مواد تخرج السموم من الجسم. لنتائج أفضل يجب المواظبة على العصير بشكل متواصل.

ولكن بالرغم من أن عصير الكزبرة يعمل على مساعدة الجسم في التخلص من سمومه، هذا لا يعني أن نتمادى في التعرض للسموم بحجة وجود عصير الكزبرة. فقد رأيت بعض الحالات التي تتعرض لسموم ثقيلة مثل الزئبق، أو الألومنيوم، وتعتمد اعتمادًا كليًّا على الكزبرة.

بينما سيساعدك عصير الكزبرة في التخلص من بعض من حِمل السموم على جسدك، إلا أنه لا يستطيع دائمًا التخلص من الكميات الكبيرة من المعادن الثقيلة. لذلك يجب أن تهتم بتفادي هذه السموم،

والتخلص منها بطرق أخرى أيضًا، كما هو موضَّح في هذا الكتاب.

ما هي العادات الصباحية التي ممكن أن أقتبسها للتخلص من السموم؟

أولها: شرب الماء الدافئ على معدة فارغة صباحاً.

ثانيًا: التفريش الجاف قبل الاستحمام. بالفرشاة الجافة التي تخص الاستحمام. يتم تحريك الفرشاة على أجزاء الجسم من الأسفل إلى الأعلى في اتِّجاه القلب بحركات قصيرة، وسريعة. هذه العادة تحرك الدورة الدموية، والجهاز اللمفاوي، والغدد. وتساعد الجسم في التخلص

من السموم بدرجة أسرع.

هل يعتبر السحب بالزيت ديتوكس؟

نعم. السحب بالزيت من العادات التي ممكن أن تمارسها في الصباح لنتائج أفضل. تضع مقدار ملعقة طعام في فمك من الزيت العضوي البكر (زيت السمسم، أو زيت جوز الهند). وتمرر هذا الزيت بين أسنانك لمدة ربع ساعة. عملية سحب الزيت بين الأسنان تنظف الجير من الأسنان وتبيّضهم؛ ولكنها أيضًا تساعد في سحب السموم من الجسم عن طريق الغدد في منطقة الفم. تأكد من أنك تغسل فمك، وأسنانك جيدًا بعد العملية. وكررْها يوميًّا (مرة أو مرتين في اليوم).

ما هي أهم الفيتامينات للديتوكس؟

هناك بعض الفيتامينات، والمعادن التي إذا نقصت من الجسم يبطأ الديتوكس.

الأفضل أن تعمل تحليلًا للدم، أو الشعر؛ لكي تعرف مستواها في جسدك أولًا. ثم تقرر كيف ترجعها للجسم.

الطريقة الأفضل لإعادتها هي عن طريق الأكل الغني بهذه الفيتامينات والمعادن.

وإن اضطررت لأن تأخذ المكمِّلات الغذائية، اختر دائمًا العضوي والطبيعي منها.

أهم فيتامينات الديتوكس هي فيتامين «سي» و «أ» ومجموعة فيتامينات «ب» بإضافة إلى فيتامين «إي E» ومن المعادن، المغنيسيوم أهمها؛ لأن

نقصه شائع، وله تبعات كثيرة.

ما هي أكثر الأعشاب تأثيرًا على تحسين عملية الديتوكس؟

أكثر الأعشاب استخدامًا لتنظيف الجسم والكبد هي:

عشبة حليب الشوك Milk Thistle

جذور الهندباء البرية Dandelion Root

جذور الخطمية Marshmallow Root

عشبة عصا الذهب Goldenrod

كيف أساعد جسمي في إخراج السموم عن طريق الجلد؟

مغطس الملح الإنجليزي من أفضل الطرق لإخراج السموم عن طريق الجلد. فيساعد المغنيسيوم الذي يحتويه هذا الملح في سحب

السموم من الجسم عن طريق الجلد.

بإمكانك أن تضع مقدار كوب، أو نصف الكوب في مغطس كامل من الماء الدافئ أسبوعيًّا للتخلص من السموم، وأيضًا لترخية العضلات. اجلس فيه حوالي نصف ساعة.

ماذا يمكن أن أضيف للمغطس لتحسين الديتوكس غير الملح الإنجليزي؟

ملح البحر يساعد أيضًا في الديتوكس. بالإضافة إلى خل التفاح، أو طين البنتونايت، أو بيكربونات الصودا، أو حتى بودرة القهوة العضوية.

أي من الخضراوات تساعد في الديتوكس؟

البصل أكثر شيء، خاصة إذا كان في هيئة شوربة البصل التي تساعد في تخليص السموم من الخلايا. ولكن أيضًا خضراوات أخرى مثل الثوم، والزنجبيل. والخضراوات الصليبية مثل البروكلي والقرنبيط، والملفوف.

هل يعتبر الفحم المفعّل من مكمِّلات الديتوكس؟

الفحم المفعّل يستخدم في بعض برامج الديتوكس لإزالة السموم، والتخلص من الغازات في الجهاز الهضمي. يستخدم أيضًا في حالات التسمُّم من الأكل، أو الأدوية لقدرته السريعة على تخليص الجسم من السموم.

يفضَّل أن يُعْطى تحت إشراف مختص، حيث إنه قد يسبِّب مضاعفات بجرعات خاطئة، أو باستخدام المنتج الخاطئ، وقد يسحب معه بعض المعادن المهمة.

هل يكفي فيتامين سي كل يوم للديتوكس؟

لا. فيتامين سي يقوي المناعة، ويساعد أعضاء الجسم على التماثل. ولكنه لا يكفي لوحده للديتوكس.

هل يساعد الزيولايت في إزالة السموم؟

مكمّلات الزيولايت عبارة عن معادن من أحجار موجودة في الطبيعة، تحوّل إلى مكمّل ممكن أن نشربه، أو نأكله. ولكن الآراء ما زالت متضاربة عن هذا المكمّل.

الموافقون عليه يقولون إنه يساعد في امتصاص السموم، والمعادن الثقيلة في الأمعاء.

والمعارضون يقولون بما أنه حجر أرضي، فهو يحتوي أيضًا على كميات غير آمنة من الألومنيوم والزئبق.

منظوري الشخصي، لا أعتبرالزيولايت من المكمّلات الأساسية في الديتوكس، حيث إن العصائر الخضراء، وتحسين الأكل، ونمط الحياة أنسب للنتائج المرغوبة.

هل ملصقات الأقدام، أو مغطس القدم بالأعشاب تعتبر ديتوكس فعّالًا؟

قد يكون مفعول هذه الملصقات مفعول ديتوكس سطحي فقط.

فالسموم تجلس في الجسم في أماكن أعمق، والوصول إليها ليس بهذه السهولة.

هل السبيرولينا مفيد للديتوكس؟

السبيرولينا من الطحالب المائية التي تنمو في بحيرات الماء العذب. وهي مفيدة جدًّا للصحة وغنية بالفيتامينات والمعادن التي تساعد في

عملية الديتوكس. ولكنه من الضروري إيجاد منتج جيِّد من السبيرولينا الذي يسمى بـ «النظيف»؛ لكي نتأكد من أنه لا يحتوي على المعادن الثقيلة التي قد تتواجد في البحيرات التي ينمو فيها.

هل البكتيريا النافعة لها دور في الديتوكس؟

دور البكتيريا النافعة لا يكمن في الديتوكس بالتحديد، وإنما في تحسين صحة الجهاز الهضمي الذي سيلعب دورًا كبيرًا في تخليصك من هذه السموم، وتحريرها من الجسم. (راجع فصل الديتوكس والقولون).

هل الجلوس في الساونا يخرج السموم من الجسم؟

التعرُّق من أقدم الطرق لإخراج السموم من الجسم. فاستخدامه ليس بجديد.

وحتى الجسد نفسه يستخدمه عندما تحدث الحمّى، والتعرُّق أثناء المرض.

ولكن الجلوس في الساونا طريقة فعالة جدًّا لإخراج السموم.

المهم أن يكون نوع الساونا جيِّدًا، وأن يكون من النوع الذي يبثّ الأشعة تحت الحمراء.

الساونا العادي الحار جدًّا يجفف الجسم، ويتعب التنفس. وحتى التعرُّق فيه سطحي جدًّا.

أما الساونا بالأشعة تحت الحمراء، فحرارته لا تتعدى 50 درجة مئوية.

فهو يدفئ الجسم بسرعة بطيئة، وعلى مستوًى أعمق من الساونا العادي.

وبهذه الطريقة يتم تحرير السموم من الخلايا التي تجلس فيها، خاصة من مخزون الدهون العميقة.

هل هناك ضرر من تجربة أكثر من منتج في آنٍ واحد لإخراج السموم؟

الديتوكس الفعَّال هو الديتوكس البطيء؛ لأنه آمن أكثر على الجسم.

بينما تكون فكرة إخراج السموم بسرعة فكرة مغرية للبعض؛ لكنها غير مرجّحة من ناحية السلامة.

خروج السموم بسرعة من الجسم قد يؤدي لمرورها بالأعضاء الأخرى، وإحداث ضرر خاصّة إذا لم يكن الجهاز الهضمي جاهزًا للتخلص منها مباشرة.

الأفضل مباشرة الديتوكس بِتَرَوٍّ؛ لكي تستطيع أن تفهم جسدك، وأيضًا أن تفهم أعراضك؛ لأن كل شخص يتفاعل مع الديتوكس بطريقة مختلفة.

الفصل الثالث عشر

ديتوكس للحالات الخاصة

هل يستطيع المدخن أن يُقبل على الديتوكس من دون التوقف عن التدخين؟

المفروض لا. ولكن الديتوكس في نظري ليس تعجيزًا. فالديتوكس يختلف في الصعوبة من برنامج لآخر، وأي نوع من الديتوكس أفضل من لا شيء.

في الواقع مع كل ديتوكس سيجد المدخن أن حاجته للتدخين واستساغته لطعم السجائر سيقلّ.

ممكن أن يبدأ المدخن فقط بإدخال بعض العصائر في يومه إلى أن يجد أنه مستعد أن يُقبل على نظام ديتوكس أكثر صرامة.

كل خطوة في اتجاه إخراج المادة المدمنة من جسمه، وإدخال فيتامينات، ومعادن ستساعده في الإقلاع. ولكن طبعًا لنتائج أفضل الإقلاع التام (على الأقل في فترة الديتوكس) يكون أكثر فعالية.

هل مرض السرطان عبارة عن تراكم سموم؟

مرض السرطان أعقد من أن نحصر أسبابه في إجابة قصيرة.

ولكن نعم، تراكم السموم من الأسباب الرئيسية لهذا المرض.

فبرنامج الديتوكس يساعد في الوقاية، والتشافي من المرض، بالإضافة إلى خطوات أخرى مهمة مثل تقوية المناعة.

السموم النفسية أيضًا من مسببات السرطان؛ لذلك أي برنامج علاجي فعّال للسرطان يجب أن يشمل ديتوكس نفسيًا أيضًا.

كيف يكون ديتوكس لمريض السرطان بعد العلاج الكيماوي؟

ديتوكس مريض السرطان بعد العلاج الكيماوي يجب أن يتم تحت إشراف مختصّ؛ لأن أعراض الديتوكس قد تكون متعبة، وقد تشكك المريض بنجاح البرنامج لما قد يشعر به من غثيان، وتعب وفي بعض الأحيان هبوط في الضغط وحمًى. ولكن الأعراض قد تختلف من شخص لآخر بناءً على كميات السموم، والمواد الكيماوية التي بجسده.

برنامج الديتوكس بعد الكيماوي عادة يشمل صيام العصائر، أو صيام الماء، بالإضافة إلى مقويات تُعطى بالوريد مثل فيتامين سي الوريدي، والكركم الوريدي، ومقويات أخرى للمناعة؛ لكي يستطيع المريض أن يتخلص من السموم، ويقوي جسده، ويتفادى رجوع المرض أيضًا. (احضر دورة حلول السرطان على أكاديمية علياء)

هل يصلح الديتوكس للأطفال؟

برامج الديتوكس الصارمة لا تصلح للأطفال إلا إذا كانت الحالة خاصة، وطارئة، ويكون الديتوكس تحت إشراف مختص.

ولكن ممكن أن نساعد الأطفال في الديتوكس الطبيعي الذي يحدث في أجسامهم عن طريق الأكل الصحي، وشرب الماء الكثير، والعصائر الصحية. والابتعاد عن الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والسكر المكرر.

ديتوكس الحمام الدافئ أيضًا فعّال للأطفال مثل إضافة الملح

الإنجليزي، أو خل التفاح، أو بيكربونات الصودا، أو طين البنتونايت إلى مغطس ماء دافئ يجلس فيه الطفل لمدة لا تقلّ عن عشرين دقيقة مرة، أو مرتين في الشهر. (أتكلم بتفصيل أكثر عن ديتوكس الأطفال في حلقات يوتيوب).

هل يستفيد الطفل التوحُّدي من الديتوكس؟

نعم. خاصة لأن الكثير من حالات التوحُّد ترتبط بتعرض الطفل للسموم مثل الزئبق والألومنيوم والرصاص عن طريق الأم، أو عن طريق التطعيمات، أو الأدوية.. إلخ.

الأفضل التطرُّق لديتوكس التوحُّد مع مختصٍّ بعد تحليل السموم للطفل نفسه.

الطفل التوحُّدي ممكن أيضًا أن يستفيد من مغطس الديتوكس (السؤال أعلاه) ومهم جدًّا في حالات التوحُّد إزالة مصادر السموم من حياته كاستخدام شامبو، وصابون طبيعي.. إلخ. (انظر فصل مصادر السموم).

هل يصلح الديتوكس لكبار السن؟

العمر هو فقط رقم. ما يجب أن ننظر إليه هو صحة الشخص المقبل على الديتوكس.

الديتوكس لا يناسب الشخص المريض الهزيل الذي يعاني من ضعف.

فقد تصادف أشخاصًا صغارًا في السن؛ ولكن سنوات من الأكل الخاطئ، وعدم الاهتمام في الصحة قد تكون أدّت إلى الهُزال والضعف الذي قد يتضاعف مع الديتوكس.

كل حالة يجب تشخيصها على حِدَة من ناحية الاستعداد للديتوكس.
إذا كان الشخص كبيرًا في السن، فيجب النظر في حالته بناءً على: قوته

الجسدية، مستوى المعادن والفيتامينات لديه، تاريخه الصحي، وحتى حالته النفسية.

برنامج الديتوكس للكبار في السن يجب أن يشمل طريقة يتم تعويض بها الجسم بالمعادن، والفيتامينات، والمغذِّيات؛ لكي لا يحدث هزال أثناء خروج السموم من الجسم.

هل تتأثر الأكزيما أو أي نوع من الطفح الجلدي بالديتوكس؟

نعم. في بعض الحالات، الديتوكس قد يهيِّج الطفح الجلدي؛ لأن الجلد أيضًا مخرج للسموم إذا لم يستطع الجسم أن يتخلص من السموم بطرق أخرى، أو إذا كانت كمية السموم كبيرة، فيستعين الجسم بالجلد لإخراجها. فوجود السموم في الجسم هو من المسبِّبات الرئيسية للأكزيما، والمشاكل الجلدية، والديتوكس هو الحل لها على المدى الطويل.

ولكن قد يحدث في بداية رحلة الديتوكس أن تتهيَّج المشاكل الجلدية من برنامج الديتوكس (خاصة إذا كان صارمًا جدًّا، وقويًّا). فيظن الشخص أن حالته تسوء؛ ولكنها في الواقع تتحسن (ولكن ببطء)، لأن إخراج السموم من الجسم سبب في تهيُّجها.

إذا تعاني من مشاكل جلدية لا تدخل في ديتوكس قوي إلى أن تقوِّي جسمك، وتتأكّد من أن مناعتك، ومعادنك، وفيتاميناتك كافية لتباشر هذا البرنامج.

وتأكد أيضًا من أنك تشرب الماء والسوائل الكثيرة لمساعدة الجسم في إخراج السموم بدون إحداث تضرُّر للجلد.

هل ينفع الديتوكس للحامل والمرضع؟

لا. لأن الديتوكس سيخرج السموم من جسدها عن طريق كل مخارج الجسم بما فيها المشيمة وحليب الرضاعة، مما قد يعرض الجنين أو الرضيع لها.

ولكن هذا لا يمنع من أن تشرب الحامل، أو المرضع العصير الأخضر حيث إنه عصير عادي صحي سيقوي جسدها، ويمدُّه بالفوائد.

ما نحذر منه عادة هو برنامج الديتوكس الصارم الذي يشمل صيام العصائر، أو صيام الماء، أو المكمِّلات، أو تنظيف القولون للحامل. إنما الأكل الصحي بإضافة عصائر، فلا يضرّ، وقد ينفعها، وينفع صغيرها.

ما علاقة الديتوكس بأمراض المناعة الذاتية؟

في بعض الحالات قد يقترح عليك المختص الديتوكس كحلٍّ لتخفيف أمراض المناعة الذاتية. والسبب الرئيسي هنا أن التعرض للسموم والمعادن الثقيلة قد يحفز الجهاز المناعي بدرجة أعلى من اللازم ممَّا يجعله يهجم على خلايا من الجسم نفسه.

كمثال: التعرض لمعدن الألومنيوم الذي يكون من مكوِّنات معظم اللقاحات اليوم قد يحفز الجهاز المناعي بطريقة مبالغة بعمر صغير

مما يجعله يهاجم خلايا البنكرياس، ويسبب مرض السكري النوع الأول.. حتى أنه يتم ذكر هذا العارض كأحد المضاعفات المذكورة في

النشرة الداخلية لبعض اللقاحات.

ولكن لا تؤثر السموم على كل شخص بالدرجة نفسها. فهذا يعتمد على صحة جسمه قبل التعرض للسموم، وكمية السموم الأخرى المترسِّبة في جسده، وقدرة جسمه على التخلص من هذه السموم.

لذلك، فإن الديتوكس يعتبر طريقة فعَّالة لتخفيف عبء السموم الذي يضغط على المناعة. ولكن النتائج تتفاوت.

في حالات أمراض المناعة الذاتية، الأفضل مباشرة الديتوكس تحت إشراف مختصٍّ.

هل ينفع الديتوكس لمن يعاني من مشاكل الكلى؟

هذا السؤال معقّد بعض الشيء.

هل ستنتفع الكلى من الديتوكس؟ نعم. لأن السموم والمعادن الثقيلة قد تتعب الكلى على المدى الطويل؛ لأن الكلى من الأعضاء المسئولة عن إخراجها من الجسم. فأيُّ إخراج للسموم ينفع الكلى على المدى الطويل.

ولكن إذا كان مستوى السموم عاليًا لدى هذا الشخص هل ستتضرّر الكلى؟ أيضًا ممكن. حيث إن إخراج السموم من الجسم بطريقة سريعة يضطر الكلى بالاحتكاك بها أثناء تصفيتها، وهذا قد يضغط على صحة الكلى، ويضعف مهامّها.

في نظري، الأفضل لمن يعاني من مشاكل الكلى أن يتطرّق أولاً لحل مشاكل الكلى بطرق طبيعية مثل أنواع الأعشاب، وما شابه (مثل البقدونس، والهندباء والشيكوري.. إلخ) مما يساعد في تصفية الكلى وتقويتها.

وبعد أن يصل إلى مستوًى مناسب من صحة الكلى بإمكانه أن يبدأ برنامج ديتوكس أعمق. بهذه الطريقة تكون الكلى قادرة على التعامل مع ما قد يخرج من الجسم أثناء الديتوكس، وتصفيته بالطريقة المناسبة.

هل يساعد الديتوكس مرضى السكر؟

مرض السكري (النوع الأول والثاني) يحب فعلًا صيام العصائر، وينتفع كثيرًا منه.

رأيت بعيني حالات تحسّنت على صيام العصائر بعد فقط ثلاثة أيام من صيام العصائر (العصائر الخضراء، وليس عصائر الفواكه). وفي الكثير من هذه الحالات استطاع المريض أن يتوقف عن دواء الأنسولين أيضًا (بموافقة طبيبه طبعًا).

صيام العصائر يعيد توازن السكر في الدم، ويعطي الجسم الراحة التي يحتاجها؛ لكي تتماثل الخلايا وتعود الصحة للجسم.

مهم جدًّا أن يتبع مريض السكر نظامًا مدروسًا، وتحت إشراف مختص. وأن يواصل في تحسين أكله، ونمط حياته بعد البرنامج؛ لكي يحافظ على النتائج. ولكن إذا لم يتَّجه إلى أي تغييرات جذرية فإن تأثير الديتوكس سيكون مؤقتًا فقط.

الفصل الرابع عشر

الديتوكس النفسي

ماذا يعني الديتوكس النفسي؟

كلنا محمَّل بأثقالٍ وأعباء نفسية تتحرك معنا أينما ذهبنا. بعضها يكون موجودًا لسنوات طويلة وحتى من الطفولة. وبعضها جديد جمّعته الحياة اليومية.

تشكل هذه الأعباء حِملًا على الشخص. فيشعر بثقل نفسي، وثقل جسدي أيضًا في أغلب الحالات.

هذه الأعباء هي عبارة عن أفكار، وهواجس ومخاوف تبث السموم النفسية في أجسامنا وضروري جدًا التخلص منها لكي

يحدث التنظيف الروحي والنفسي في نفس وقت التنظيف الجسدي.

ولكن لأننا نعيش في عالم المادة، ينسى الكثير من المختصين أهمية الديتوكس النفسي خلال أي برنامج ديتوكس، بينما هو مهم جدًّا؛ لكي تتم العملية كاملة.

الديتوكس النفسي عبارة عن الإبحار في عالمك الداخلي لإيجاد مصدر الأفكار السلبية؛ لكي يتسنى لك التخلص منها.

الخطوة الأولى هي أن تجلس في هدوء تام، وتتأمل وتبدأ في كتابة كل لوساوس والمخاوف، والأفكار السلبية التي تأتيك في يوم، أو في أسبوع.

وتبدأ تبحث في مصادرها.

مثال: شخص تراوده فكرة نقص المال. فمخاوفه دائمًا تتمحور حول الأمـان المـادي. فتقلقـه مشـاكل العمـل، وفقـدان العمـل والأسـعار المتزايدة ووو

في جلساته يبدأ بالبحث عن مصادر هذه الأفكار.

هـل كـان أبـواه هكـذا؟ هـل كـانت طفولتـه تحـوي هـذه الحـوارات المقلقة؟

هل كان يحصل على المال بسهولة؟

وهكذا إلى أن يستطيع أن يجد المصدر، وأن يحلله كشخص بالغ، وأن يتحرَّر منه مع الوقت.

هذه البداية في الديتوكس النفسي.

ما المقصود بالعلاقات السامة؟

بعض العلاقات في حياتنا تكون صعبة، وتجلب لنا القلق، والتوتر، أو الخوف، أو النفور.

هذه العلاقات تنمِّي فينا المشاعر السلبية التي هي كالسموم في

تأثيرها على النفسية والجسد أيضًا.

حدّد هذه العلاقات التي تتعبك، وقرّر ماذا ستفعل بشأنها.

هناك من يقرر ألَّا يتأثر بهؤلاء الأشخاص؛ كي لا تتأثر صحته.

وآخر ممكن أن يقرر إنهاء هذه العلاقة؛ لكي لا يتأثر بها.

لديك خيارات عديدة، واتجاهات مختلفة؛ ولكن أسوأ قرار هو أن

تبقى على اتصال مع هذا الشخص، وتواصل تأثرك السلبي به. لأنّ المتضرر الأكبر سيكون أنت.

هل ممكن أن تؤثِّر بي اليوم صدمات حصلت في الطفولة؟

نعم بالتأكيد. إلا إذا وجدت طريقة لإخراج هذه الصدمة من جسدك.

الصدمات والذكريات السلبية تتراكم في الجسم مثل السموم تمامًا. بعضها يتحلّل، ويتلاشى مع الوقت؛ ولكن الكثير منها يبقى في الجسد، وقد يتحوَّل إلى مشكلة جسدية مع الوقت.

مهم جِدًّا أن تحلل جسدك، وتسأل نفسك ما إذا كانت مشاكلك الجسدية لها علاقة بالطفولة.

كمثال: ممكن أن يعاني البعض من مشاكل الغدة الدرقية، ويحاول بكل جهد التخلص من الأعراض الجسدية لهذه المشكلة، بينما يكون العامل الرئيسي في المشكلة هو عدم القدرة على التعبير عن الذات في الطفولة. قد يكون تربَّى في منزل صارم، ولم يجد حرية التعبير عن الذات، فكأن منطقة الحلق أغلقت. فيحدث الاحتقان في هذه المنطقة

الذي، مع أنه بدأ بحالة نفسية متكررة، تحول إلى شيء جسدي. عندما يتم تدارك هذا الوضع، وتصحيحه (حتى لو بعد سنوات) عن طريق الحديث والتعبير عن الذات، والدفاع عن النفس، وقول الحق (كمثال)، تبدأ الحالة الجسدية في التحسن أيضًا. مع التحليل والاستفسار قد تجد خيوطًا توصلك إلى حلول أسرع للتشافي.

هل ممكن أن يكون غضبي على أمي سببًا في تراكم السموم في جسدي؟

الغضب من المشاعر التي تجلس في الكبد والمرارة، وقد تسبّب احتقانًا فيهما.

لهذا السبب، أي مشاعر غضب لم يتم التعامل معها تتراكم في هذه الأعضاء و قد تبطئ عملية الديتوكس؛ لأن هذه الأعضاء هي أهم الأعضاء المسئولة عن تخليص الجسم من السموم.

فمشاعر الغضب، سواء أكانت على الأم، أو الأب، أو الزوج، أو أي شخص، هي في الواقع مشاعر تؤذي الشخص الغاضب، قبل أن تؤذي الشخص المغضوب عليه.

لذلك، فالتعامل مع مشاعر الغضب عن طريق تهدئتها، أو تفريغها يساعد في تحسين عملية الديتوكس، وتخفيف العبء على الأعضاء المسئولة عن الديتوكس.

ما دخل السموم بالمخ والأفكار؟

السموم الجسدية مثل المعادن الثقيلة يخزِّنها الجسم غالبًا في الدهون بعيدًا عن الأعضاء المهمة في الجسم. وبما أن المخ يتكون من 60% دهونًا، فمن الممكن أن تتجمع السموم في المخ أيضًا.

وممكن مع تراكمها في المخ أن تتراكم المشاكل المتعلقة بالذهن مثل: الاكتئاب، والخوف، والوساوس ومشاكل السلوكيات وغيرها.

كأنك تمشي بعقل متَّسخ. فتتأثر الأفكار والنفسية.

هل يتأثر الديتوكس الجسدي بالنفسية؟

هل الأشخاص الذين يتمتعون بنفسية جيدة يحصلون على نتائج أفضل من الديتوكس الجسدي؟ نعم.

لماذا؟ لأن التهيئة النفسية مهمة للحصول على نتائج أفضل.

أي أنه إذا كان عقلك جاهزًا، ومتحمسًا للديتوكس، جسدك سيتبعه، وسيحصل على نتائج أفضل.

إذا كان عقلك غير مقتنع، جسدك سيجد صعوبة في تحقيق هدف الديتوكس. حتى ولو كان برنامج الديتوكس قويًّا؛ قد يحصل على نتائج، ولكن بدرجة أقل.

لذلك، فإن التهيئة النفسية للديتوكس مهمة، وتحدث عن طريق التوكيدات اليومية مثل أن تقول:

«جسمي جاهز لأن يتخلص من كل ما هو غير مفيد له»

«جسمي يتمتع بالصحة التامة، ومتصل تمامًا معي، ومع خطتي للديتوكس».

«أجد برنامج الديتوكس سهلًا، وبسيطًا، ومناسبًا لجسدي».

«جسمي يتعاون معي للوصول للصحة والتخلص من السموم».

ومثلها توكيدات أخرى ممكن أن تأتي بها بنفسك.

بهذه الطريقة تهيِّئ عقلك، ونفسيتك لكي تحصل على أفضل النتائج الجسدية.

كيف أنظف في الخارج لكي ينظف ما بالداخل؟

عندما تبدأ ببرنامج ديتوكس حاول أن تدخل في ديتوكس على جميع الأصعدة لكي تحصل على الفوائد الجسدية والنفسية وتحصل على نتائج أفضل.

كمثال، إذا كنت ستبدأ ديتوكس جسديًا ولكن بيتك ما زال مليئًا بالسموم؛ أو تدخل ديتوكس، وحياتك مليئة بالعلاقات السامة والمجاملات. أو إذا كنت تدخل في ديتوكس جسدي، وهاتفك مليء بالصور القديمة، والأرقام المتراكمة، ومحفظتك تعجُّ بالأرصدة التي لا تحتاجها، وسيارتك تتناثر فيها الأوراق والمخلفات، فإن مفعول الديتوكس سيكون أقل.

بهذه الطريقة جسدك يشعر بالتناقض، ولا يعطيك النتائج المطلوبة.

حاول أن تكون فترة الديتوكس هي أيضًا فترة التخلص من الملابس القديمة، وتنظيف الأدراج وديتوكس شامل للمحيط الذي تعيش فيه أيضًا.

هل يعيد لي الديتوكس الشغف للحياة؟

جزء كبير من الشغف للحياة له علاقة جسديًا بالجهاز الهضمي والأمعاء.

إذا كنت تعاني من انعدام الشغف، ابحث في طرق لتحسّن بها أكلك؛ كي يتحسَّن الجهاز العصبي المتّصل بالهضم.

من ناحية أخرى الشغف أيضًا له علاقة بالرياضة الدورية في روتينك.

عندما يقوى، وينظف الجسد، تعود المشاعر الفطرية أيضًا.

هل يخلصني الديتوكس من القلق؟

إذا كان أصل قلقك له علاقة بالسموم (وهي من الأسباب الرئيسية للقلق) إذًا نعم، يتحسن القلق مع الديتوكس.

ولكن انظر أيضًا في الأسباب الأخرى للقلق مثل الفطريات، أو الاختلال في المعادن، أو حساسيّات الأكل، أو صدمات الطفولة، وغيرها.

ما هي أسرع الطرق للديتوكس النفسي؟

الصوم عن الكلام (الصمت).

الصمت يعطي المخ الفرصة لتنظيف أفكاره.

قد يكون صعبًا في بادئ الأمر، لأن الصمت لا يعجب الكل؛ ولكن تأثيره قويٌّ على الديتوكس النفسي.

بإمكانك أن تبدأ بصمت يوم كامل من الشروق إلى الشروق، وتدوّن ماذا يحصل لك في هذه الفترة.

أثناء فترة الصمت يجب أن تكون الأجهزة الإلكترونية مغلقة (مثل الهاتف إلخ) لأنها تشوِّش المخ.

ولكن بإمكانك أن تمارس التأمل، الرياضة، التدليك، المشي الهادئ، أو أي شيء يوفر لك راحة البال.

خفِّف من الكتابة أيضًا في هذا اليوم، إلا وقت الضرورة.

ما الفرق بين الديتوكس النفسي، والديتوكس الطاقي؟

الديتوكس النفسي يشمل تحليلًا للمشاعر والعواطف. كيف تشعر؟ بماذا تفكر؟ وكيف تستطيع أن تحسن نفسيتك؟ عن طريق الحديث مع مختص، أو الحوار مع شخص قريب ليساعدك في تفكيك المشاكل النفسية. أو في بعض الحالات تتعلَّم كيف تحلِّل أفكارك بنفسك؛ لتتفكّك منها.

بينما الديتوكس الطاقي يلجأ إلى تنظيف الجسم الطاقي غير المرئي، وتخليصه من الشوائب التي قد تعلق به. يحدث هذا عن طريق مختص في علوم الطاقة، أو عن طريقك أنت إذا تعلمت هذه العلوم. الديتوكس الطاقي (أو ما يسمَّى في بعض الحالات الديتوكس الروحي) ممكن أن يحدث أيضًا عن طريق جلسات التنفس، أو التأمل، أو قراءة القرآن، أو

أي من الطرق المختلفة التي تتطرَّق إلى تنظيف الروح والطاقة.

من علاجات الطاقة: التشافي البراني، علاج الريكي، علاج الذبذبات الصوتية، والكثير.

التعريفان يعتبران جزءً من رحلة الديتوكس، ونتائجهما متشابهة: الراحة النفسية.

الفصل الخامس عشر

ديتوكس الكرة الأرضية

بعد أن أكملت الديتوكس لجسدي ونفسيتي، ماذا بعد؟

بعد أن تنظف ما بجسدك، وما بروحك تبدأ في النظر لما حولك والسموم التي يتعرض لها غيرك وتتعرض لها الكرة الأرضية بسبب الإنسان.

مشكلة البلاستيك اليوم، كمثال، مشكلة عالمية، فالإنسان يصنع اليوم كميات هائلة من البلاستيك ويرميها. يبقى هذا البلاستيك لمئات الأعوام ويتحلل شيئًا، فشيئًا. وتدخل مركّباته في التربة، والبحار،

والبيئة من حولنا. ومع الوقت يدخل في أجسامنا عن طريق الأكل الملوث بهذا البلاستيك والأسماك والكائنات البحرية الأخرى مثل الطحالب والأعشاب البحرية، وملح البحر وغيره.

مهم أن تَعي بدورك في هذه المشكلة البيئية، والطرق التي يمكن أن تساهم فيها بالحلول.

فالديتوكس مهم للكرة الأرضية أيضًا لكي لا تعود لنا السموم في الحلقة المغلقة.

ما علاقة رمي البلاستيك بصحتي؟

الكثير يظنون أن التلوث البيئي والبحري لا علاقة له بصحتهم، ولكن في الواقع هناك علاقة مباشرة.

عندما نرمي البلاستيك بدون إعادة تدويره يصل بعد حين إلى ما

يسمَّى مقالب القمامة، حيث تتجمع كل القمامة التي تم رميها من كل أنحاء العالم. تتجمع هناك. وبعضها يتحلل ويختفي ما عدا البلاستيك، فهو يبقى لمئات الأعوام. ومع الحرارة، وتقلبات الطقس قد يبدأ في التحلل، أو التكسر.

قطع البلاستيك المتكسرة قد تصبح أكلًا لبعض الحيوانات والطيور التي لم تستطع التمييز بينها، وبين الأكل الحقيقي. والبعض الآخر يدخل في البحار، وقد يتحلَّل في البحر أيضًا إلى جزيئات صغيرة جدًّا لا تُرى بالعين المجرَّدة. فتأكله الحيوانات البحرية، وقد يلتصق أيضًا بالملح عندما يتم تجميع الملح البحري.

وبهذه الطريقة يعود لك البلاستيك عن طريق أكل اللحوم، أو الطيور، أو الأسماك، أو حتى في بعض أنواع الملح.

فتتعرض أنت للبلاستيك الذي به ضرر فادح على جسم الإنسان؛ لأنه من أكبر أنواع السموم التي تبدأ في التأثير على الكبد والهرمونات والسرطانات.. إلخ.

ولكن سبب وصول هذا البلاستيك لك هو أنت. أنت من اشترى، ورمى البلاستيك، وأنت من أدَّى إلى وصوله إلى جسدك مرة أخرى عن طريق البيئة.

لهذا السبب ديتوكس الكرة الأرضية مسئولية الجميع. صحة الأرض من صحتك.

ابدأ في البحث عن مواضيع التدوير، والتنمية المستدامة؛ لكي تَعي أكثر الدور الذي يمكن أن تلعبه في تحسين الوضع الراهن.

أكياس البلاستيك القابلة للتحلُّل خطوة جيدة للأفضل؛ ولكنها ليست

الحل الأمثل، حيث إنها أيضًا تلتصق بالحيوانات، وقد تسبب الضرر على المدى البعيد لك، وللكائنات الأخرى. الأفضل إيجاد حلول دائمة تبعدنا عن عقلية نهم الاستهلاك. خاصة الاستهلاك والرمي بعد استخدام واحد. ولكن مع الوعي والقوانين الصارمة يمكن أن نصل إلى حلول ونتائج.

ما الأثر البيئي من أكل اللحوم على سموم الكرة الأرضية؟

تربية المواشي اليوم لتلبية الطلب الغذائي من الناحية التجارية تؤثر كثيرًا على البيئة.

فيتم اليوم قطع الكثير من الأشجار، وتحويل مساحات كبيرة من الغابات الاستوائية حول العالم إلى مزارع لزراعة العلف، والذرة وما يتم إطعامه للمواشي.

هذه الغابات الاستوائية هي رئة العالم. نحتاجها لموازنة الأوكسجين في الكرة الأرضية ولديتوكس الهواء الذي نتنفسه.

بالإضافة إلى أن تربية المواشي تستهلك كميات كبيرة جدًّا من الماء للحيوانات، ولزراعة أكل الحيوانات، فتستهلك من المصادر المهمة للماء في العالم، علمًا بأن الماء من الثروات الفانية في العالم، خاصة في العالم العربي الجاف.

أضف إلى ذلك، أن الغازات التي تفرزها هذه المواشي مضرة بالأوزون. بسبب علف الحيوانات غير المناسب لها والمعدل وراثيًا الذي يخل بتوازن هضمها، ينتج عن المواشي غازات تضرُّ بالأوزون، وتضرنا.

هذا لا يعني بالضرورة أنك يجب أن تتحوَّل إلى النظام النباتي

البحث؛ ولكن هذا يعني أن تخفيفك للأكلات الحيوانية، أو امتناعك عنها يؤثر بطريقة مباشرة على صحة البيئة، والكرة الأرضية التي تعيش فيها.

ثَقِّف نفسك، ثم قرر بشأن الأثر الذي تريد أن تتركه على الأرض التي سيتوارثها أطفالك.

هل تؤثر مخلفات الفوط الصحية النسائية على البيئة؟

الفوط الصحية النسائية مصدر كبير من السموم على النساء عامة (انظر فصل مصادر السموم) وعلى البيئة أيضًا.

هذه الفوط تحتوي على الكثير من الكيماويات التي تدخل في تصنيعها. فتؤثر على النساء؛ ولكن تؤثر أيضًا بشكل كبير على البيئة، بحيث إن رَمْيها يطلق سمومها للبيئة، وللتربة وللحيوانات وكل ما هو حولها.

إضافة إلى ذلك، ترمي المرأة الواحدة ما يقارب 16,000 فوطة صحية، أو أكثر على مدى حياتها. اضرب هذا في عدد النساء في العالم!

وطبعًا إذا كانت هذه الفوط تحتوي على غلاف بلاستيكي أيضًا، أو لاصق بلاستيكي سيكون التأثير أكبر. وتذهب كل هذه الفوط المرمية إلى ما يسمَّى بمقالب القمامة (أو مكبَّات القمامة) التي هي مساحات الأرض الكبيرة التي تتجمَّع فيها القمامة من حول العالم.

بعضها يذوب؛ ولكن البلاستيك لا يذوب تمامًا، ويبقى لمئات السنوات. ومع الوقت تتحلل هذه الفوط، وتدخل كيماوياتها في التربة، وفي البحار، وتعتبر كارثة بيئية مهم إيقافها.

بإمكانك أن تبدأ اليوم بتخفيف العبء من هذه الفوط على الكرة الأرضية باستخدام الفوط التي تغسل ويعاد استخدامها (بما فيها الفوط الصغيرة للاستخدامات اليومية). أو الكوب النسائي للدورة الشهرية. (شاهد حلقاتي على يوتيوب عن هذا الموضوع).

قرارات بسيطة تجعلك من الفريق الداعم للبيئة لتخفيف السموم عن الأرض، وعن نفسك في آن واحد.

هل حفاضات الأطفال أيضًا تعتبر من سموم البيئة؟

نعم. كل ما تم ذكره عن الفوط الصحية النسائية ينطبق أيضًا على حفاضات الأطفال.

تؤثر سمومها على الطفل والبيئة أيضًا.

الكثير من الأهالي الواعين بالمشكلة اليوم يتجهون لاستخدام الحفاضات التي يعاد استخدامها؛ حفاظًا على البيئة، وعلى صحة الأطفال أيضًا.

هل زراعة الأشجار تعتبر ديتوكس للبيئة؟

نعم. الأشجار تلعب دورًا كبيرًا في تنظيف الجو، وتخفيف الحرارة، وتصفية الملوِّثات، وتشجيع الحياة الطبيعية من نحل وطيور.. إلخ. فزراعة الأشجار (خاصة الأشجار المناسبة للمناخ المحلي) من أهم الخطوات لحماية البيئة. فازرع قدر الإمكان، وشجِّعْ من حولك بالزراعة.

حاول أن تزيد نسبة الزراعة حول المنزل؛ لكي تبرد الهواء المحيط بالمنزل، وتخفف استهلاك الكهرباء للتبريد.

شجع من حولك على الزراعة في المنازل، والمدارس، والمساجد، والمستشفيات.

ثقف نفسك بالأشجار المحلية، وأنسبها للزراعة في المنازل والحدائق مقارنة بالشوارع العامة.

تواصل مع المسئولين في بلدك، أو مدينتك لحثِّهم على الزراعة، وعلى التوعية البيئية والزراعية.

ما هي المنتجات الأخرى التي يمكن أن تتجمع في مقالب القمامة التي يجب أن ننتبه لها؟

من أكثر ما يرمى اليوم الثياب، خاصة مع زيادة الإنتاج، وما يسمَّى «الموضة السريعة» التي توفر الثياب الرخيصة التي تدفع الشخص لشراء المزيد ورمي المزيد.

إضافة إلى ذلك المخلفات الإلكترونية مثل: الهواتف النقالة، والطابعات والكمبيوترات التي تشترى بكثرة، وتُرمى بكثرة، وتصنع بجودة رديئة تجعلك تتخلص منها أسرع لتشتري الجديد.

لاحظ نَهَم الاستهلاك، والانجراف للمشتريات التي لا حاجة لك بها. وتذكّر أن كل ما ترميه يبقى على الكرة الأرضية لمدة طويلة بعد مماتك.

هل المبيدات الزراعية تعتبر من السموم التي تؤثر على الإنسان أو الكرة الأرضية؟

المبيدات الزراعية تُرَشّ على المحاصيل، ويتعرض لها الإنسان عن طريق الأكل.

ولكن الكرة الأرضية تعاني منها أيضًا. حيث إنَّ هذه المبيدات يتعرَّض

لها الحيوانات والطيور والحشرات، وكل الكائنات الحية في المنطقة المرشوشة.

ومع الوقت تبدأ تؤثر في توالد الكائنات، وتأديتها لوظائفها بسبب تدهور صحتها، وتأثير هذه السموم على توالدها وجودة حياتها.

كمثال، عدد النحل في العالم في انحدار شديد متواصل. وهذا الانحدار يؤثر على الكرة الأرضية والناس ليس فقط بسبب انحدار كميات العسل التي يتم إنتاجها؛ ولكن أيضًا من منظور أهمية النحل في نشر اللقاح بين النباتات.

فالأشجار تحتاج النحل لنشر لقاحها خاصة أشجار اللوز كمثال فأي انحدار في أعداد النحل ممكن أن يكون له تأثير أكبر مما نتوقع.

وهكذا الحال لكلِّ الكائنات الحية، فالنظام البيئي مكمّل لبعضه بعضًا.

لهذا السبب شراؤك، وتشجيعك للمحاصيل العضوية والشركات الصديقة للبيئة سيزيد من انتشارها، والكل يستفيد.

ومع الوقت الطلب الزائد سيؤدي إلى انخفاض في أسعارها.

ما هي العادات التجارية التي أثرت على البيئة؟

من أكبر هذه العادات، التعديل الوراثي. يتم هذا التعديل الوراثي؛ لكي يزيد إنتاج المحاصيل؛ ولكي تكون المحاصيل أقوى ضد العوامل البيئية مثل الحشرات والدود.. إلخ.

ولكن الجانب السلبي أن هذا التعديل الوراثي يعني أن تحمل هذه

البذور جزءًا من المبيدات الحشرية كجزء من تكوينها.

فصحيح أنه يحميها من التلف السريع، أو من الاعتداءات البيئية؛ ولكنه أيضًا يعني أن يدخل جزء من هذا المبيد الحشري في جسم الشخص الذي يأكلها، وتسبب مشاكل صحية على المدى الطويل مثل العقم، ومشاكل في الدورة الشهرية، وتراكم السموم.. إلخ.

أكثر المحاصيل تعرُّضًا للتعديل، والانتقاء الوراثي هي الذرة، والصويا، والقطن، وبعض الفواكه مثل: البابايا، والموز.

اختر أن تشتري المنتجات العضوية التي تذكر أنها غير معدَّلة وراثيًا.

كيف يكون لي دور فعّال في ديتوكس الكرة الأرضية؟

ابحث عن جمعيات أصدقاء البيئة في بلدك.

قد تحصل منهم على معلومات عن طرق التدوير في بلدك، أو حملات تنظيف الشواطئ، وما شابه.

ولكن على الصعيد الشخصي ممكن أن تبدأ بتقليل استخدام البلاستيك، وتخفيف اللحوم، والتدوير المستمر، ومساندة الشركات الصديقة للبيئة، وزراعة الأشجار قدر الإمكان لزيادة الأوكسجين وتنظيف الجو (داخل وخارج المنزل).

بإمكانك أيضًا أن تتواصل مع الجهات المعنيّة في بلدك لزيادة الأشجار في الشوارع والطرقات.

أو التواصل مع المدارس لاستخدام حاويات التدوير، وتعليم الأطفال عن البيئة.

كل خطوة تتّخذها نحو مساعدة البيئة، والكرة الأرضية ستعود لك

في فعالية إضافية للديتوكس على المدى الطويل.

شكرًا لاهتمامك بهذا الكتاب

وشكرًا لمساهمتك في تحسين العالم ابتداءً بنفسك

إخلاء مسئولية: هذه المادة تتوفّر للتثقيف العام فقط .. أي تطبيق لما تمَّ طرحه يتمّ عن وعي، ومسئوليةٍ تامّة من طرف القارئ نفسه، وعلى مسئوليته الخاصة، وبعد دراسته، واطّلاعه الشامل، ومراجعة جهات الاختصاص بشأن حالته الشخصية. أو المرضية .. لن يتحمل المؤلف، أو الناشر أيّة مسئولية من اتباع القارئ للمقترحات سواءً بشكل صحيح، أو خاطئ.

عن المؤلفة

علياء المؤيد اختصاصية تغذية، وباحثة في مجال الوعي والتشافي الفطري. تقدم نصائح في الوعي الصحي والغذائي لسائر منطقة الشرق الأوسط والعالم العربي. تخصَّصت علياء المؤيد في التغذية بعد وعكة صحية قادتها من مجال العلاقات العامة والتسويق إلى مجال الصحة؛ لتساعد الكثيرين في رحلتهم الصحية. قامت بتأليف ثلاثة كتب تتعلق بالتغذية تُباع باللغتين العربية والإنجليزية، كما تُلقي محاضرات عن الصحة والتغذية، وتدير رحلاتِ صحة نسائية سنوية. أسست« أكاديمية علياء» في بريطانيا في عام 2018 لتقدّم دورات صحة «أونلاين» باللغة العربية؛ وتدير حاليًا موقع «عليا أبروفد» الذي يضم مجموعة من المصحّات، والمنتجات التي تعتمدها شخصيًا. تشارك علياء في العديد من البرامج الإذاعية والتليفزيونية للتوعية الصحية، منها برنامجها الشهير «شرايها عليا؟» الحاصل على جائزة أفضل البرامج التوعوية التليفزيونية في مهرجان الخليج 2014، ويذاع حاليًا على قناتها في اليوتيوب. كما تعمل بجهد متواصل على نشر المعلومة الصحية على سائر وسائل التواصل الاجتماعي من هذا الحساب:

AliaAlmoayed@

للمزيد من المعلومات زوروا: www.AliaAlmoayed.com

لحضور دورات أكاديمية علياء زوروا: www.AliaAcademy.com